تصویر ابو عبدالرحمن الکردي

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

## کلیدهای عادت دادن فرزند به

# کار در خانه

چاپ هفتم

باری رانیان مک‌کلو و سوزان واکر مانسون

مترجم: زهرا جعفری

۴۰۱ روش ساده و مؤثر برای عادت دادن فرزند به کار در خانه، به گونه‌ای که آنان را در آینده به بزرگسالانی متکی به خود و مسئول تبدیل کند.



به نام خدا

# کلیدهای
# عادت دادن فرزند به
# کار در خانه

بانی رانیان مک‌کلو
سوزان واکر مانسون

مترجم: زهرا جعفری

سرشناسه : مکالو، بانی‌رانیان Mccullough,Bonnie Runyan
عنوان و پدیدآور: کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه /بانی رانیان مک کلو. سوزان واکر مانسون؛ مترجم زهرا جعفری؛
مشخصات نشر : تهران: صابرین، کتابهای دانه ۱۳۸۳.
مشخصات ظاهری : ۲۹۵ ص.مصور، جدول
فروست : (کلیدهای تربیت کودکان)
شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۱۸۱ - ۶۲ - ۵
یادداشت : چاپ هفتم؛ ۱۳۹۱؛ فیپا؛ نمایه
یادداشت : عنوان اصلی: 401 ways to get your kids to work at home
موضوع : آموزش زندگی خانوادگی
موضوع : اقتصاد خانواده
شناسه افزوده : مانسن، سوزان واکر، Monson, Susan walker
شناسه افزوده : جعفری، زهرا، ۱۳۲۴ـ ، مترجم
رده بندی کنگره : HQ ۱۰/م۷ک۸ ۱۳۸۳
رده بندی دیویی : ۷۸/۶۴۶
شماره کتابخانه ملی : ۲۰۹۰ـ۸۳ م

**کتابهای دانه**

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

**کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه**

**بانی رانیان مک‌کلو و سوزان واکر مانسون**

| | |
|---|---|
| مترجم | زهرا جعفری |
| ویراستار | مهرداد فلاح |
| اجرای جلد | علیرضا ابراهیمی |
| تعداد | ۲۰۰۰ |
| چاپ هفتم | ۱۳۹۱ |
| حروفچینی و صفحه‌آرایی | کارا |
| لیتوگرافی | پویه‌گراور |
| چاپ جلد | اکسیر |
| چاپ متن و صحافی | پژمان |

**شابک : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۱۸۱ - ۶۲ - ۵**

ISBN: 978 – 964 – 6181 – 62 – 5



قیمت **۶۵۰۰** تومان

# فهرست مطالب

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از «کلیدهای تربیت کودکان» است.

کتاب‌های این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، روش‌های مقابله با بیماری‌ها، آسیب‌ها، آلرژی‌ها و... در کودکان و نوجوانان و مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه «کلیدهای تربیت کودک»، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

**مؤسسهٔ انتشارات صابرین**

# پیشگفتار

امروزه پول به‌سختی به دست می‌آید و وقت به سرعت می‌گذرد و به همین دلیل، ما اغلب احساس می‌کنیم در منزل، به قدری کمک نیاز داریم. اما تاکنون چند نفر از والدین، نزدیک‌ترین منبع توان بالقوه، یعنی نیروی فرزندانشان را مورد بهره‌برداری قرار داده‌اند؟ در پاسخ به این پرسش، پیوسته می‌شنویم: «استفاده از نیروی کودکان در خانه، ایده‌ای عالی است، ولی کمک کودکان، بیش از آنچه موجب صرفه‌جویی در وقت شود، وقت ما را می‌گیرد.» البته این صحبت، در ظاهر درست می‌نماید و والدین شاید بتوانند کارها را سریعتر و بهتر از فرزندانشان انجام دهند، ولی آیا پیش‌گرفتن چنین روشی درست است؟ ما معتقدیم کمک کردن فرزندان در کار منزل، کاری منطقی و جالب است؛ چون کودکان باید کارها را بیاموزند و والدین نیز به کمک ایشان نیاز دارند.

تا زمان رسیدن فرزندانتان به هجده‌سالگی، آنها سالهای زیادی را تحت تربیت و راهنمایی شما گذرانده‌اند. در نظر داشته باشید که برای دریافت مدرک تحصیلی کارشناسی از دانشگاه، تنها ۲۱۰۰ ساعت حضور در کلاس درس و مطالعه خارج از کلاس و برای آموختن مهارتهای حرفه‌ای، تنها نیمی از این زمان لازم است. برای آموختن کارها به کودکان، شما در منزل، بیش از شانزده برابر دانشگاه، زمان در اختیار دارید. برای استفاده مفید از این ساعات، چه برنامه‌ای تدارک دیده‌اید؟

دربارهٔ زمانی که فرزندانتان، به قصد شروع زندگی جدید و مستقل،

منزل را ترک می‌کنند، بیندیشید. ما والدین تصور می‌کنیم آنان می‌توانند با تمام چالشهای زندگی کنار بیایند، اما آیا درست می‌اندیشیم؟ تصور می‌کنیم فرزندانمان کارهای اساسی و نیز تعمیرات خانگی را یاد گرفته‌اند، اما آیا واقعاً یاد گرفته‌اند؟ تصور می‌کنیم ایشان می‌توانند با مهارت، غذاهای مغذی بپزند که از نظر رژیم غذایی مناسب باشد، ولی آیا واقعاً دست به آشپزی می‌زنند؟ فکر می‌کنیم ایشان به مهارتهای لازم برای نظم و ترتیب بخشیدن به لوازم شخصی‌شان دست یافته‌اند، اما آیا حقیقتاً این مهارتها را یاد گرفته‌اند؟ تصور می‌کنیم ایشان می‌توانند درآمدشان را درست بودجه‌بندی و از گرفتن وامهای غیرضروری اجتناب کنند، ولی آیا واقعاً از عهده این کار برمی‌آیند؟ در بسیاری موارد، والدین اجازه می‌دهند که بعضی امور ظاهراً ناچیز نادیده گرفته شوند، به این امید که کارها در آینده، خودبه‌خود روبه‌راه خواهند شد. ولی آیا می‌توانیم تعلیمات و آموزشهای اساسی فرزندانمان را به شانس و اتفاق واگذار کنیم؟ آیا راه بهتری وجود ندارد؟

این کتاب، برای آگاهی والدین از اصول، راهبردها و نکاتی در چگونگی کمک به موفقیت کودکان در انجام کارهای خانه، به رشتهٔ تحریر درآمده است. بی.اف. اسکینر[1]، از طریق آزمایشهایی روی کبوترها، کشف کرد که پرنده را می‌توان - با امیدِ دریافت پاداش ذره‌ای غذا - به ده هزار بار نوک زدن به زمین واداشت. کودکان ممکن است برای جلب توجه بزرگسالان یا دریافت جایزه‌ای که به دنبال آن هستند، مانند کبوترها، بارها و بارها تلاش کنند تا پاداششان را چه مثبت و چه منفی، به دست آورند. در این کتاب، چگونگی تبدیل واکنشهای منفی به واکنشهای مثبت را به شما نشان خواهیم داد تا کودک به انجام خواسته شما که در این مورد کارکردن در منزل است، وادار شود.

1. B.F. Skinner

در مباحث این کتاب، همچنین خواهید آموخت که کودک در چه سنی باید چه نوع مهارتی را کسب کرده باشد. چگونگی آموزش این مهارتها و چگونگی تشویق و تحریک کودکانتان به انجام کارها را نیز خواهید آموخت. گاهی به نظر می‌رسد که افراد دیگر، بهتر از پدر و مادر، می‌توانند کودک را به کارکردن وادارند. برای رفع این اشکال، والدین می‌توانند در موارد گوناگون، نقش بازی کنند و برای مهیج ساختن موقعیت، آن را را به صورت نمایش به اجرا درآورند تا در کودک، محرکهای بیرونی ایجاد شود. در این کتاب، داستانها، جدولها، بازیها و روشهایی برای واداشتن کودکان به کار، تا زمانی که ایشان به رشد کافی برسند و انگیزه درونی انجام کار را داشته باشند، پیشنهاد شده است.

مثلاً اگر به دنبال ترفندی برای به دست آوردن نتایج آنی هستید، بازی «ببین و بگو» را آزمایش کنید. کودک را وادارید - در حالی که خودتان بیرون از اتاق هستید - ده شیء مختلف را در اتاق جمع‌وجور کند و سپس با ورود به اتاق، حدس بزنید که او چه لوازمی را مرتب کرده است. به منظور تغییر عادت «رها کردن لوازم» در کودکانی که لباسها، کتابها و لوازم شخصی‌شان را در محوطه اصلی اتاق نشیمن رها می‌کنند، برنامهٔ «جمع‌وجور کردن ساعت هشت» را که در صفحهٔ ۱۵۷ آمده است، پیاده کنید. اگر اتاق خواب کودک مشکل شماست، یکراست به فصل نهم مراجعه کنید تا به علت این مسئله پی ببرید یا سعی کنید جدول بازرسی از اتاق خواب (صفحهٔ ۱۸۷) را مورد استفاده قرار دهید. در فصل دوازدهم ۴۰۱ روش واداشتن فرزندانتان به کار در منزل، ترفندها و شگردهای متعدد و اصولی و روشهای مناسب برای روشن کردن جرقه ابتکار در کودکانتان، پیشنهاد می‌شود.

در بخشهای دیگری از این کتاب، مباحثی مانند تعیین اهداف و شناخت زمان یادگیری، جلسه‌های خانوادگی، تئوریهای نهفته و ناگفته برای ایجاد یک بنیان اساسی و مستحکم خانوادگی، با هدف کمک به

پرورش کودکان مستقل و مسئول، پیشنهاد می‌شود. این کتاب، برای استفاده از سالهای طولانی، ولی مفید برای آموزش کودکان - سالهایی که ایشان با پدر و مادر زندگی می‌کنند - بر طرح و برنامه‌ای قابل اجرا تمرکز و تأکید می‌کند و به منظور راهنمایی شما برای موفقیت در زمینه‌هایی که احتمالاً به دست شانس و اتفاق سپرده می‌شوند، طراحی شده است. با توجه به این مسئله، والدین شاید مجبور شوند بعضی اعمال خود و نیز نحوهٔ چیدن اثاثیه در محیط منزل را تغییر دهند تا به پیشرفت کودک کمک شود.

هیچ وقت برای شروع آموزشهای مفید دیر نیست و این موضوع، به سن و سال فرزندانتان ارتباطی ندارد. اگرچه در موارد گوناگون، احتمالاً روشها و مشوقهای مورد استفاده تغییر خواهند کرد. به سبب آنچه تاکنون برای فرزندان خود انجام داده‌اید، به خود اعتماد و اطمینان داشته باشید. توجه و علاقهٔ شما به این کتاب، نشان‌دهندهٔ این مهم است که حتی هم‌اینک نیز در جست‌وجوی ایده‌های بهتری برای پرورش فرزندان خود هستید. نارضایتی از اشتباه‌های گذشته را یکسره فراموش کنید؛ زیرا با ابزار موجود و در دسترس خود در آن زمان، شما کار خود را به بهترین نحو انجام داده‌اید. شاید در اینجا ما نتوانیم قول بدهیم که با مطالعه و به‌کاربستن دستورات این کتاب، فرزندانتان داوطلبانه انجام کارهای منزل را به عهده بگیرند یا حتی هر کاری را با میل و رغبت خود شروع کنند، بلکه می‌توانیم در آموزش آنان به شما یاری برسانیم؛ به گونه‌ای که در زندگی مستقل فردی، اراده و خواسته قلبی و نیز توانایی و مهارت انجام کارها را داشته باشند.

پژوهشی روی ۲۵۰ کودک، نشان داده است که بیش از ۹۷ درصد آنان احساس می‌کنند باید در کارهای خانه همکاری کنند. بیایید به آنان آموزش و فرصت این کار را بدهیم. آموختن کارهای مختلف خانه به کودکان، نتایج سودمند و امتیازهای زیادی در پی خواهد داشت. از جمله

اینکه احساس احترام به خود و تعلق داشتن به خانواده را در آنها تا حدود زیادی افزایش می‌دهد، باعث می‌شود که ایشان مهارتهای لازم برای زندگی بزرگسالی در اجتماع را بیاموزند، الگوهای موفق در پرورش استقلال و اتکا به خود را در آنان ایجاد می‌کند و نیز کودکان انجام سریع و بهینه کار را می‌آموزند. [هم‌چنین] در آنان آگاهی بیشتری از ارزش اشیا و قدردانی بیشتری از تلاشهای دیگران به وجود خواهد آمد. به این ترتیب، پدر و مادر نیز پاداش خود را دریافت می‌کنند؛ زیرا بخشی از بار سنگین کارهای منزل کاسته خواهد شد و در نتیجه، احساس ناخوشایند مورد سوءاستفاده واقع‌شدن در والدین برطرف می‌شود و وقت بیشتری برای کارهای مورد علاقه، در زندگی اعضای خانواده به وجود خواهد آمد. از طرفی، والدین به سبب آماده‌سازی کودکان برای زندگی در دنیای بزرگسالی، احساس موفقیت درونی خواهند داشت و به خود خواهند بالید.

اگر برای من یک ماهی صید کنی / همین امروز آن را خواهم خورد
اگر صید ماهی را به من بیاموزی / تا عمر دارم خواهم خورد.

# ۱

## تعیین اهداف

هنگامی که فرزندانتان به دلیل تحصیل در دانشگاه و یا تشکیل خانواده، منزل را به قصد زندگی مستقل ترک می‌کنند، چه مهارتهای خانگی را همراه خودشان خواهند داشت؟ حتی اگر بتوانید در این زمان، پول هنگفتی در اختیار آنان بگذارید، آیا این پول به اندازهٔ مهارتهای اساسی که در زندگی بزرگسالی به آن نیاز دارند، برایشان باارزش خواهد بود؟ مهارتهای اساسی، یعنی کارهای کوچک روزمره که حتی اگر شخصی تا ۱۰۰ سالگی هم زندگی کند، به کارش خواهند آمد. اگر جوانان هنگامی که لازم است وقت خود را برای تمرکز بر تحصیل و مطالعه، انتخاب شغل و یا سایر جوانب زندگی صرف کنند، بدانند چگونه خانه‌ای را پاکیزه و تمیز کنند و سپس آن را به همان صورت نگهدارند، چگونگی انتخاب مواد غذایی و پختن غذا را بدانند، از چگونگی هماهنگی درآمد و هزینه‌های زندگی بااطلاع باشند، در وقت زیادی که باید برای آموختن این امور بگذرانند، صرفه‌جویی کرده‌اند.

چنانچه ما والدین، برای پرورش فرزندان خود، اهدافی در نظر نداشته باشیم و یا اگر فقط برداشت مبهمی از آرزوهای خود برای فرزندانمان داشته باشیم، قادر نخواهیم بود در تعیین و دستیابی به اهدافشان به آنان کمک کنیم. البته به این ترتیب، شاید از خود بپرسید «آیا ما والدین حق داریم در مورد اهدافی که فرزندانمان باید به آن دست یابند، تصمیم بگیریم؟» پاسخ ما به این پرسش، مثبت است؛ زیرا هنگامی پای حق




انتخاب کودک به میان می‌آید که عوامل و محدوده‌هایی توسط والدین تعیین شود تا کودک بتواند با آرامش خیال، طبق آن حد و حدود عمل کند و مهارتهایی برای مقابله موفقیت‌آمیز با چالشهای زندگی، به دست بیاورد. کودک بدون این محدودیتها، معمولاً از تجربه لازم برای تعیین اهداف برخوردار نیست. متأسفانه، ما برای یک تعطیلات دوهفته‌ای برنامه‌ریزی دقیق‌تری انجام می‌دهیم تا برای آموزش مهارتهای اساسی زندگی در خانه. البته، روشهای چندی وجود دارد که شما به عنوان والدین، می‌توانید با آن روشها کودکتان را برای ورود به دنیای بزرگسالی آماده کنید. کودک شما، چه دوساله باشد و چه بیست‌ودو ساله، در مدتی که در منزل با شما زندگی می‌کند، کارهای بسیاری انجام می‌دهید و به جاهای زیادی سفر می‌کنید. برای تعیین هدف و برنامه‌ریزی فعالیتها و این‌که فرزندانتان بیشترین استفادهٔ عملی را ببرند، چرا از این تجربه‌ها استفادهٔ مفید و کاملی نمی‌کنید؟ مهارت یافتن کودکان در کارها،

خودباوری و خودانگاری[1] آنان را افزایش می‌دهد و اعتماد به نفسی ایجاد می‌کند که خود محرکی برای تمرین دستیابی به مهارتهای بیشتر می‌شود. کودکانِ مستقل، قادرند دوره‌های بحران را پشت‌سر بگذارند و رو به جلو پیش بروند. در حالی که کودکانِ وابسته، نسبت به مسائلی که ممکن است زندگیشان را به تباهی بکشاند، آسیب‌پذیرند. با مهارت یافتن کودکان در انجام کارها، شما والدین نیز از پاداشهای گوناگونی که دریافت می‌کنید، لذت خواهید برد؛ احساس موفقیت در شما تقویت خواهد شد، بار سنگین کار تقسیم می‌شود و کودک، همراه با شما و نه درمقابل شما، کار خواهد کرد. تعیین این اهداف، زمان بیشتری برای لذت بردن از سایر امور زندگی، برای والدین و نیز برای کودک، به وجود می‌آورد.

نتیجهٔ یک همه‌پرسی که از ۲۵۰ کودک، دربارهٔ کار در منزل، انجام شده، جالب توجه است. ۹۷ درصد کودکان، گفته بودند: «باید در کارهای منزل کمک و همکاری کنند.»

کودکان معتقد بودند که باید کمک و همکاری کنند، چون در این صورت:

«دیگر پدر و مادر، به دلیل زحمت و تلاش فراوان فردی برای انجام همه کارها، خسته و عصبی نمی‌شوند.»

«کودکان بخش مهم و یا حداقل نیمی از آشفتگی‌های منزل را موجب می‌شوند و چون بالاخره روزی از خانواده جدا خواهند شد، لازم است بدانند چگونه نظافت و آشپزی کنند.»

---

1. self-image

«کمک به کارهای خانه، کودکان را باتجربه و منظم و مرتب می‌کند و برای مراحل بعدی زندگی آماده می‌سازد.»

«با کمک کردن در منزل، هنگامی که کودک بزرگ شود، عادات خوبی در او به وجود خواهد آمد.»

«کودک با کار در منزل، به پدر و مادر کمک می‌کند؛ چون ایشان نان‌آور خانواده هستند و از کار روزانه خسته می‌شوند.»

در مقام والدین، لازم است هم از روشهایی آگاهی یابیم که توجه کودک را به کارهایی که باید انجام شوند، جلب می‌کنند و هم راههایی را که به استقلال او منجر می‌شوند، بشناسیم. بعضی والدین هر حرکتی را که کودک باید انجام دهد، به او تذکر می‌دهند، ولی ما می‌خواهیم کودکان همزمان با اطاعت کردن، استقلال خود را نیز به دست آورند. برای آموزش استقلال به کودکان و نیز واداشتن آنان به کار در منزل، هفت مرحله وجود دارد:

۷- ارزیابی

۶- محرکها و عواقب

۵- آموزش چگونگی انجام کار

۴- تعیین وظایف

۳- گردهمایی

۲- شناخت فصول یادگیری

۱- تعیین اهداف

چهار مرحلهٔ اول، مهمترین اصولی هستند که قبل از اینکه به کودک گفته شود «کار را انجام بده»، باید عملی شوند. جذابیت واقعی، در آموزشِ چگونگیِ انجام وظیفه به کودکان و ایجاد محرکهایی است که انگیزش ایجاد می‌کنند. همزمان با آموزش مهارتها و تقویت اعتماد به نفس در کودک، پاداشها نیز پیوسته اهدا می‌شوند. البته قبل از شروع عملی آموزش، لازم است در مورد هدف خود و کودکانتان تصمیم بگیرید.

## هدف شما چیست؟

مسیری که در طول زمان، همراه با فرزندانمان از آن عبور می‌کنیم، اهمیت زیادی دارد؛ چون در طول این مسیر، چیزهای زیادی باید به آنان آموخته شود.

نمودار پیشرفت در انجام کارهای خانه که در صفحات بعدی خواهد آمد، برای کمک به تشخیص آنچه امیدوارید فرزندانتان قبل از شروع زندگی مستقل بیاموزند، طراحی شده است. این نمودار، نقطه شروع و محلی برای یادداشت است که بر اساس شرایط و نیازهای خود، می‌توانید آن را کاهش یا افزایش دهید. به خاطر داشته باشید که آموختن آنچه اغلب اوقات، به علت نیاز، به کودکان بزرگتر آموزش داده شده است، به کودکان خردسال‌تر فراموش می‌شود. آموزش بعضی کارهای منزل به فرزند پسر و بعضی مهارتهای مربوط به تعمیرات جزیی لوازم خانگی به دختران نیز نادیده گرفته می‌شود؛ چون والدین می‌پندارند در آینده، فرزندشان همسری خواهد داشت که به هر حال، این جاهای خالی و فراموش‌شده را پر خواهد کرد. اما به عقیدهٔ ما، پسرها و دخترها، از فراگیری هر دو زمینه به صورت یکسان سود خواهند برد. حتی کودکان معلول نیز تا حد ممکن باید مهارتهای متعددی را بیاموزند.

## طرح پیشرفت خانگی

۱. حروف اول اسم کودک را کنار مهارت مورد نظر بنویسید. در طرح مورد نظر، فضای کافی برای اسامی چند کودک وجود دارد.
۲. به محض مهارت‌یافتن کودک در انجام کاری، روی حرف اسم او یک / رسم کنید [~~بارج~~ می‌تواند کشوهای کمدش را تمیز کند (۱۴-۶)].
۳. در کنار هریک از مهارتها، عدد سمت چپ، سنِ شروع مهارت و عدد دیگر، نشان‌دهندهٔ سنِ مورد انتظار برای مهارت‌یابی است. البته با توجه به تفاوت کودکان با یکدیگر و طبق قضاوت فردی خود، امکانات موجود، دوستان و سایر فرزندان و اعتماد به نفس و رشدیافتگی هر فرزند، شما والدین باید انعطاف‌پذیر باشید.
۴. این طرح را می‌توان برای پسر و دختر، به طور یکسان مورد استفاده قرار داد؛ چون نمی‌توان با اطمینان گفت که مهارتهای معینی، فقط مورد استفاده یا نیاز یک جنس (زن یا مرد) خواهند بود.

مثال:
فیلیس و دختر ده‌ساله‌اش، به‌اتفاق‌هم، طرح پیشرفت خانگی را بررسی و از هریک از سه گروه مختلف، یک نوع مهارت را انتخاب کردند.

| گروه | مهارت |
|---|---|
| مهارتهای مالی | واریز کردن پول به حساب پس‌انداز |
| آشپزی | انتخاب و آماده کردن میوه‌ها و سبزیجات تازه |
| جهت‌یابی و رانندگی | سوار شدن به اتوبوس شهری |

با انتخاب و تقویت تنها سه مهارت، این مادر و دختر، زیر بار زیاد کار، از پای درنمی‌آیند و به زودی خواهند توانست به اهداف خود برسند. در قسمتهایی دیگر از این فصل، سه عنصر آموزش و یادگیری تشریح می‌شوند (صفحهٔ ۲۷) تا با توجه به آنها، برای دستیابی به اهدافتان، بسیار دقیق‌تر عمل کنید.

اگرچه این فهرست در اصل، شامل مسئولیتهای خانه‌داری است، تکالیف و وظایف کودک در مدرسه، باید اولویت کامل داشته باشند و مورد حمایت کامل قرار گیرند. چنانچه میل داشته باشید، می‌توانید بعضی مهارتهای حرفه‌ای را نیز به این فهرست اضافه کنید. برای آموزش این موارد، می‌توانید از مربیانی در خارج از منزل، برای کارهایی مانند ماشین‌نویسی، مبل‌سازی، تعمیر لوازم الکتریکی و غیره کمک بگیرید.

اکنون این فهرست را بررسی کنید و ببینید که می‌خواهید کدام مهارتها را به فرزندانتان بیاموزید. موارد زیادی تذکر داده شده است، اما شاید بهتر باشد تنها سه زمینه انتخاب شود. به آنها دقت کنید و بعد دربارهٔ آنچه می‌خواهید به کودک یاد دهید، تصمیم بگیرید. البته می‌توانید فقط مهارتهای یک گروه را انتخاب کنید. اگر چندین فرزند دارید که تفاوت سنی چندانی ندارند، می‌توانید به صورت گروهی با آنان کار کنید. به صورت انفرادی و در زمان متفاوت نیز می‌توانید این کارها را آموزش دهید. آنچه در این مرحله عملی می‌شود، تنها آموختن است و مهارت یافتن در کار، بعد از این مرحله انجام خواهد شد. هنگامی که فرزندانتان از طریق مشاهده انجام کار توسط دیگران و پرسیدن پرسشهایی درباره آن یا کمک به انجام بخشی از مسئولیت، همکاری مستقیم داشته باشند، نسبت به آن مهارت شناخت پیدا خواهند کرد و زمانی که بتوانند به‌تنهایی و حداقل سه‌بار با موفقیت، کاری را به خوبی انجام دهند، می‌توان گفت که ایشان در انجام آن ماهر شده‌اند. به خاطر داشته باشید که طرح پیشرفت خانگی، تنها یک راهنما (و نه یک آزمون) برای کمک به شما در تعیین اهدافی برای خانواده‌تان است. بعضی مواردِ ذکرشده، شاید اهمیتی برای شما نداشته باشند و یا میل داشته باشید مهارتهای دیگری را به فهرست بیفزایید. انعطاف‌پذیر باشید و درباره ارزشیابی و تفکرات و تصورات خود، بحث و گفت‌وگو کنید.

## مهارتهای مراقبت از خود

- جمع‌وجور کردن لباسها (۴-۲)
- جمع‌کردن اسباب‌بازیها (۶-۲)
- درآوردن لباسها (۴-۲)
- شانه زدن موها (۵-۲)
- شستن دست و صورت (۵-۲)
- مسواک زدن دندانها (۵-۲)
- مرتب کردن اتاق خواب (۸-۲)
- پوشیدن لباس (۶-۳)
- مرتب کردن رختخواب (۷-۳)
- چیدن ومرتب‌کردن‌ناخنها(۱۰-۵)
- تمیز کردن حمام بعد از استفاده (۱۰-۶)
- شستن و خشک کردن موها (۱۰-۷)
- برنامه‌ریزی برای کوتاه کردن موها (۱۶-۱۰)
- خرید لوازم آرایش و بهداشت شخصی (۱۸-۱۱)

## مهارتهای مراقبت از پوشاک

- تخلیه سبد لباس، گذاشتن لباسهای چرک در محل‌مخصوص برای شسته شدن (۸-۴)
- قرار دادن لباسهای شسته‌شده در محل خود (۹-۵)
- تمیز کردن کشوهای کمد شخصی (۱۴-۶)
- مرتب‌کردن کمد شخصی (۱۶-۶)
- تا کردن بدون چروک لباسها (۱۶-۸)
- جداسازی و تا کردن لباسهای شسته‌شده (۱۶-۸)
- آویزان کردن لباسها در آفتاب برای خشک شدن (۱۶-۸)
- واکس زدن کفشها (۱۸-۸)
- شستن لباسها در ماشین لباسشویی (۱۶-۹)
- تمیز کردن پرزگیر و فیلتر لباسشویی (۱۶-۱۰)
- خرید لباس (۱۸-۱۱)
- لکه‌گیری ساده خون، چربی، قهوه، چای، نوشابه و غیره (۱۸-۱۲)
- دوخت‌ودوز ساده (۱۸-۱۲)
- اتو کردن لباسها (۱۸-۱۲)
- شستن لباس زیر و لباس پشمی با دست (۱۸-۱۲)
- تعمیر ساده لباس، دوخت دگمه و پارگی (۱۷-۱۲)
- جداسازی لباسها برحسب رنگ، نوع چرک، نوع الیاف (۱۸-۸)
- بردن لباسها به خشکشویی

## مهارتهای خانگی

- تمیز کردن محل صرف غذای شخصی روی میز (۵-۲)
- نظافت آب و مایعات ریخته‌شده (۱۰-۳)
- گردگیری اثاثیه (۱۲-۳)
- آماده کردن میز غذا (۷-۳)
- جمع‌وجور کردن میز غذا (۱۳-۳)
- جمع کردن آشغالهای حیاط (۱۰-۴)
- تکاندن پادریها (۱۰-۴)
- تمیز کردن دیوارها (۱۲-۴)
- دستمال کشیدن به چارچوب درها (۱۲-۴)
- تمیز کردن صفحه تلویزیون و آینه‌ها (۸-۴)
- تغذیه حیوانات خانگی (۱۰-۵)
- نظافت توالت (۸-۵)
- سابیدن دستشویی و وان (۱۲-۵)
- خالی کردن سبد لباسها (۱۰-۴)
- جارو کردن ایوان، پاسیو و پیاده‌رو (۱۰-۴)
- شناخت تفاوتها و کاربردهای شوینده‌های مختلف خانگی (۱۴-۶)
- شستن و خشک کردن ظرفها (۱۲-۶)
- دستمال کشیدن به صندلیها (۱۱-۶)
- تمیز کردن شانه‌ها و بُرسها (۸-۶)
- نظافت حمام (تمام قسمتها) (۱۲-۶)
- سابیدن یا تی‌کشیدن کف (۱۳-۶)
- به‌کارگیری جاروبرقی (۱۲-۷)
- یادداشت پیامهای تلفنی (۱۲-۷)
- به‌کارگیری جارو و خاک‌انداز (۱۲-۸)
- جاروبرقی زدن مبلها و پرده‌ها (۱۴-۸)
- آب‌دادن به گیاهان خانگی (۱۴-۸)
- تا زدن مرتب پتوها (۱۴-۸)
- شستن اتومبیل (۱۶-۸)
- وجین علفهای هرز باغچه (۱۳-۹)
- تعویض ملحفه‌های رختخواب (۱۳-۱۰)
- تعویض لامپها و درک توان آنها (۱۵-۱۰)
- تمیز کردن شومینه (۱۵-۱۰)

ـــ تعویض فیوز یا اطلاع از محل کلید قطع و وصل برق (۱۸-۱۱)
ـــ روغن‌کاری درها (۱۸-۱۲)
ـــ تعویض کیسه و تسمه جاروبرقی (۱۵-۱۲)
ـــ هرس درختان و بوته‌های باغچه (۱۸-۱۲)
ـــ شستن پنجره‌ها (۱۸-۱۳)
ـــ تماس تلفنی راه‌دور (۱۷-۱۳)
ـــ باز کردن راه‌آب دستشویی با مواد شیمیایی یا تلمبه (۱۸-۱۳)
ـــ تعویض پریز (دوشاخه) لوازم برقی (۱۸-۱۴)
ـــ تمیز کردن کاشیهای حمام (۱۸-۱۴)
ـــ روغن زدن و صیقل دادن اثاثیه چوبی (۱۸-۱۴)
ـــ تعبیه قفل (۱۷-۱۴)
ـــ ساییدن دیوارها (۱۸-۱۴)
ـــ تعویض واشر شیرآب (۱۸-۱۵)
ـــ به‌کار بردن درزگیرهای چندمنظوره (۱۸-۱۶)
ـــ اطلاع از موارد مهم در شناخت لوازم برقی خانگی (۱۸-۱۶)

## مهارتهای آشپزی

ـــ شناخت گروههای مواد غذایی و ارزش آنها (۱۴-۵)
ـــ جا دادن مواد غذایی در جای مخصوص (۱۶-۶)
ـــ تهیه شربت (۹-۶)
ـــ تهیه ساندویچ (۱۲-۶)
ـــ گرم کردن سوپهای آماده (۱۲-۷)
ـــ مطالعهٔ طرز تهیه غذا (۱۲-۷)
ـــ اندازه‌گیری صحیح مواد غذایی (۱۴-۷)
ـــ تهیه ژله (۱۲-۷)
ـــ تهیه یک غذای سرد برای ناهار (۱۲-۷)
ـــ آب‌پز کردن تخم‌مرغ (۱۳-۷)
ـــ پختن خاگینه (۱۳-۹)
ـــ تشخیص غذای سالم از غذاهای فاسد (۱۸-۱۰)
ـــ تهیه کیک از پودر کیک آماده (۱۴-۱۰)
ـــ پختن سبزیجات منجمد یا کنسروشده (۱۳-۱۰)

— خواندن صحیح برچسب مواد تشکیل‌دهنده (۱۵–۱۰)
— برنامه‌ریزی برای تهیه یک وعده متعادل غذا (۱۵–۱۰)
— انتخاب و تهیه میوه و سبزیجات تازه (۱۸–۱۰)
— تهیه بیسکویت خانگی (۱۶–۱۰)
— تهیه سالاد کاهو (۱۵–۱۱)
— پختن کیک فنجانی (۱۷–۱۱)
— تهیه نوشیدنیهای گرم (۱۶–۱۲)
— سرخ کردن همبرگر (۱۶–۱۲)
— پختن نان (۱۷–۱۲)
— تهیه سالاد میوه (۱۵–۱۳)
— تمیز کردن یخچال بدون برفک (۱۸–۱۲)
— تهیه تاس‌کباب (۱۸–۱۴)
— نظافت اجاق و فر خوراک‌پزی (۱۸–۱۵)
— قطعه قطعه کردن گوشت (۱۸–۱۵)
— برنامه‌ریزی و خرید هفتگی مواد غذایی (۱۸–۱۵)
— آب‌کردن برفک یخچال یا فریزر (۱۸–۱۵)
— پختن کباب (۱۸–۱۵)
— بریان کردن مرغ (۱۸–۱۶)

## مهارتهای مالی

— آگاهی از ارزش پول؛ تومان، ریال و غیره (۱۲–۵)
— تصمیم‌گیری در مورد مصرف پول توجیبی (۱۲–۵)
— تهیه و شمردن پول خرد (۱۱–۸)
— مقایسه کیفیت و قیمت اجناس (۱۲–۸)
— واریز پول به حساب پس‌انداز یا جاری (۱۸–۱۰)
— انجام یک بودجه‌بندی ساده (۱۸–۱۲)
— بازپس دادن اشیا به فروشگاه در وضعیت مناسب (۱۸–۱۴)
— نوشتن چک (۱۸–۱۴)
— نگهداشتن حساب و کتاب در دفتر چک حساب جاری (۱۸–۱۴)
— آگاهی ازچگونگی استفاده از کارت اعتباری (۱۸–۱۶)
— درک لزوم پرداخت صورت حسابهای خانگی، اجاره، قبض برق، آب، تلفن و غیره (۱۸–۱۵)

## مهارتهای جهت‌یابی و رانندگی

- دانستن آدرس منزل (۶-۴)
- دانستن شماره تلفن منزل (۶-۴)
- نظافت داخلی اتومبیل (۱۴-۸)
- سوار شدن به اتوبوس یا تاکسی (۱۶-۸)
- روغن‌کاری دوچرخه (۱۴-۹)
- تعمیر تایر دوچرخه (۱۵-۱۰)
- شستن دقیق و صحیح اتومبیل (۱۷-۱۰)
- نقشه‌خوانی (۱۴-۷)
- بنزین زدن اتومبیل (۱۸-۱۵)
- وارسی روغن اتومبیل (۱۸-۱۵)
- تنظیم آب رادیاتور اتومبیل (۱۸-۱۶)
- تعویض چرخ پنجر اتومبیل (۱۸-۱۶)
- تنظیم باد چرخ اتومبیل (۱۸-۱۶)
- رانندگی (۱۸-۱۶)

## سایر مهارتها

- تمرین تماس با تلفنهای اضطراری، مانند آمبولانس، پلیس، آتش‌نشانی (۱۲-۵)
- یادگیری شنا (۱۴-۵)
- امانت گرفتن کتاب از کتابخانه (۱۰-۶)
- دانستن مراحل کمکهای اولیه فوری (۱۸-۱۰)
- درک کاربرد دارو و خطر استفاده بیش از حد از آن (۱۸-۱۰)
- طراحی و برنامه‌ریزی یک میهمانی کوچک (۱۸-۱۲)
- آویختن صحیح اشیا به دیوار (۱۸-۱۲)
- دانستن تفاوت رنگ لاتکس، رنگ لعابی، انوع چوب و پلیمرهای مصنوعی (پلی‌یورتان) (۱۸-۱۲)
- ماشین‌نویسی (۱۸-۱۴)
- تعویض فیلتر هواکش آشپزخانه یا کولر (۱۸-۱۴)
- تماس با مالک منزل در مورد یک مشکل و پیگیری آن (۱۸-۱۴)
- سازماندهی خانه‌تکانی بهاره (۱۸-۱۵)
- سرویس آبگرمکن و روشن کردن آبگرمکن گازی (۱۸-۱۶)

— تعمیر ترک و سوراخهای دیوار با خمیر درزگیر (۱۸-۱۶)
— شامپو زدن فرش (۱۸-۱۶)
— انجام کارهایی مانند حمل زباله یا سم‌پاشی

## مهارتهای دیگر

—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—
—

## برنامه‌ریزی برای نیل به اهداف

با پرکردن فهرست پیشرفت خانگی می‌توانید مهارتهایی را که کودک در آن خبره شده است و نیز مهارتهایی را که به تقویت نیاز دارند و همچنین مهارتهایی را که میل دارید فرزندانتان داشته باشند، مشخص کنید. اینک که نقطه شروع کار مشخص شده است، زمان تعیین اهداف است. سطح رشد و پختگی کودک را در نظر بگیرید: آیا از نظر جسمی، روحی و عاطفی، کودک می‌تواند این مهارتها را یاد بگیرد؟ وقت مورد نیاز را در نظر بگیرید: آیا فرزندم با برنامه سنگین مدرسه و فعالیتهای فوق‌برنامه روبه‌رو نیست و برنامه‌اش اجازهٔ این مهارت‌یابی را به او می‌دهد؟ به نگرانی‌ها و دغدغه‌های خودتان فکر کنید: آیا من بیش از حد درگیر اضافه‌کار اداری و سازماندهی یا شرکت در فعالیتهای اجتماعی نیستم؟ البته همراه با تغییر شرایط، شما نیز باید در عمل به برنامه‌ها، انعطاف‌پذیر باشید.

سال تحصیلی، تعطیلات زمستانی و بهاره و تعطیلات طولانی‌تر تابستانه، محدودیتها و نیز فرصتهای ممکن و مناسبی برای برنامه‌ریزی ایجاد می‌کنند. در طول سال تحصیلی، هنگامی که کودکان بر دروس خود متمرکزند، روی کارهای عادی روزانه و برنامه‌های ساده یک‌روزه، مانند تهیه سالاد کاهو یا بررسی و چک‌کردن روغن اتومبیل، تأکید داشته باشید. از روزهای تعطیل می‌توان برای آموزش مهارتهای پیچیده‌تر، مانند باغبانی، نقشه‌خوانی یا شنا استفاده کرد. در تابستان، اهداف را می‌توان به‌گونه‌ای طراحی و برنامه‌ریزی کرد که مهارتهای مورد نظر، با تفریحات تابستانی تلفیق شوند. یادداشت کردن برنامه‌های هر کودک، در زمینه‌های گوناگون شخصی، خانگی، مالی و غیره، به اجرای بهتر آنها کمک می‌کند. برای یادداشت اهداف خانوادگی، می‌توانید از یک دفتر یادداشت مخصوص استفاده کنید.

## هدف قابل دسترسی تعیین کنید

یک دانشجوی تربیت معلم مبتدی، غالباً از وظیفهٔ خسته‌کنندهٔ تعیین اهداف عینی و مشخص برای دانش‌آموزان کلاسش، گله و شکایت می‌کند، ولی به زودی می‌آموزد که روندِ تعیین اهدافِ مشخص، تمام ابعاد هدف را روشن می‌سازد. بعدها، این کار که زمانی خسته‌کننده به نظر می‌رسید، به صورت خودکار درمی‌آید و آموزگار می‌آموزد که هرگاه هدف، شامل این سه عنصر آموزشی باشد، دست‌یافتنی‌تر است: (۱) رفتار مطلوب و پسندیده (۲) شرایط لازم (۳) استانداردهای مورد انتظار. این سه عنصر، در منزل نیزمی توانند در نظر گرفته شوند.

## سه عنصر آموزش

| | |
|---|---|
| رفتار یا عمل | چه کاری انجام خواهد شد؟<br>*مارک[1]، اتاق نشیمن را گردگیری خواهد کرد.* |
| شرایط | چه وسایلی لازم است؟<br>*او از یک دستمال گردگیری و براق‌کننده چوب افشانه‌ای که در «سبد نظافت» است، استفاده می‌کند.*<br>چه موقع کار انجام داده خواهد شد؟<br>*گردگیری بعد از صبحانه، روز پنج‌شنبه انجام خواهد گرفت.* |
| استاندارد | کار تا چه حد خوب انجام داده خواهد شد؟ چه کسی کار را بررسی خواهد کرد؟<br>*گه‌گاه مادر کار را بازرسی و البته اثری از گرد و غبار روی اثاثیه مشاهده نخواهد کرد.* |

البته لزومی ندارد شما مانند یک آموزگار، اهداف عینی و برنامه درسی خود را یادداشت کنید، اما اگر در راهِ رسیدن به اهدافتان به مشکل برخورد کردید، شاید بد نباشد به این عناصر برگردید تا در صورت فراموش کردن موردی، دوباره آن را به خاطر آورید.

عملکردها، شرایط و استانداردها، متناسب با سن کودک و آسان یا سخت بودن کار، متفاوت خواهند بود. مثلاً گردگیری یک اتاق بزرگ دارای لوازم معمولی، به اندازهٔ کار در اتاقی انباشته از لوازم عتیقه و اشیای تزئینی، به پختگی و مهارت نیاز ندارد. بدون توجه به نوع کار، چنانچه

1. Mark

کودک توقعات و انتظارات را بداند، دارای لوازم مورد نیاز باشد، زمان معین ا نجام کار را درک کند و نتایج نهایی کار را بشناسد، موفقیت او تضمین شده است. اگر آنچه را مورد نظرتان است، کاملاً تشریح کنید، کودک معمولاً کار را به خوبی انجام خواهد داد.

استفاده از این نمودار، در به‌کارگیری سه عنصر آموزشی، برای دستیابی به اهداف تعیین‌شده آموزشی، به شما کمک خواهد کرد.

**سه عنصر آموزش**

| | |
|---|---|
| رفتار یا عمل | چه کاری انجام خواهد شد؟ |
| شرایط | چه وسایلی لازم است؟<br>چه موقع کار انجام داده خواهد شد؟ |
| استاندارد | کار تا چه حد خوب انجام داده خواهد شد؟ چه کسی کار را بررسی خواهد کرد؟ |

### نمونه‌هایی از تعیین اهداف

فرض کنیم شما اهدافی را برای پسربچه ده‌ساله‌ای در نظر می‌گیرید. او می‌تواند سر و وضع خود را به‌خوبی مرتب کند و به انجام دادن کارهای کوچکی، مانند چیدن میز غذا و جاروبرقی زدن علاقه دارد، اما اتاق

خوابش بسیار درهم‌ریخته است. البته، به آشپزی هم علاقه‌ای نشان داده است. دو هدف اصلی، کمک به او برای یادگیری چگونگیِ مرتب‌کردن اتاق خواب و آموزش مهارتهای ابتدایی آشپزی است. دو یا سه هدف کوتاه‌مدت، یعنی اهدافی که در محدوده زمانی یک‌ماهه قابل دسترسی باشند، تعیین کنید. هدف تعیین کارها و وظایف عملی از طریق پرسش است. برای نزدیک‌تر شدن به این اهداف اصلی، چه کارهای کوچکی می‌توان انجام داد؟ اهداف می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

**اتاق خواب**

- تهیه نمودار پیشرفت، در کارِ مرتب‌کردن تخت و جمع‌وجور کردن اتاق
- کمک به کودک توسط یک نفر بزرگتر، هفته‌ای یک‌بار
- رنگ‌آمیزی اتاق خواب
- خارج کردن چرخ‌خیاطی و پارچه‌ها و لوازم مربوطه از اتاق کودک

**آشپزخانه**

- تهیه سالاد تن ماهی با کمک یکدیگر
- کمک به کودک برای تهیه سالاد کاهو
- راهنمایی کودک برای تهیه کیک با پودر آماده کیک

همزمان با صحبت با کودک دربارهٔ این اهداف، توجه داشته باشید که عناصر سه‌گانه یادگیری حتماً مد نظر قرار گیرند؛ به گونه‌ای که شما و فرزندتان، هر دو به وضوح بدانید چه انتظاراتی وجود دارد، چه لوازمی مورد نیاز است و چه زمانی این کارها انجام خواهد شد. به خاطر داشته باشید که این کار می‌تواند به صورت رسمی یادداشت شود یا به حالتی غیررسمی در بحثهایتان مورد توجه قرار گیرد.

به تعیین و تبیین اهداف جدید ادامه دهید. پاره‌ای اشخاص، به صورت هفتگی یا ماهانه، اهدافی برای کارها و یا شغل خود تعیین می‌کنند. چرا از این روش، در منزل نیز استفاده نشود؟ حالا که هدف درازمدت شما، واداشتن کودک خود به کار در منزل است، می‌توانید بر آن اساس، اهداف فصلی و یا سالانه‌ای هم برای خود تعیین کنید: «این تابستان آموزش خیاطی را به دخترم شروع می‌کنم.» کودک را در این تصمیم‌گیریها دخالت و شرکت دهید؛ چون حتی ما بزرگسالان، اگر به کاری علاقه‌مند نباشیم، آن را انجام نمی‌دهیم. مثلاً اگر از آوازخواندن خوشمان نیاید، در گروه کُر شرکت نمی‌کنیم. اما کودکان از این مزایا و امتیازات برخوردار نیستند. آنها مجبورند آنچه را برای شام تهیه شده است، بخورند و درسهایی را که در مدرسه تعیین شده‌اند، مطالعه کنند و زمانی که والدین مشخص کرده‌اند به رختخواب بروند و یا اگر از درس دیکته خوششان نیاید، به ایشان می‌گوییم در این مورد باید بیشتر کار کنند. دوران رشد ممکن است سالهای سختی برای کودک باشد. هرگاه امکان داشته باشد و تا جایی که از نظر سنی برای کودک مناسب باشد، به او اجازه ابراز عقیده بدهید.

سعی کنید کودک را در تعیین اهداف شرکت دهید. پدری هر شبِ چهارشنبه، از فرزندانش می‌پرسید: «اهداف شما برای این آخر هفته چیست؟» او می‌گوید که تا این برنامه برای فرزندانش جا بیفتد، چندین ماه طول کشیده است، اما حالا ایشان از تماشای طولانی‌مدت تلویزیون دست برداشته‌اند و به انجام کارهایی که «واقعاً» دوست دارند، می‌پردازند. استعدادها «علائقی» هستند که پرورش یافته‌اند؛ تعیین هدف، به رشد استعدادها کمک می‌کند.

در ضمن مطالعهٔ این کتاب، از اینکه فرزندانتان تمام آنچه را انتظار دارید، انجام نمی‌دهند، احساس گناه و تقصیر نکنید؛ چون هیچ آرمانشهر یا مدینهٔ فاضله‌ای وجود ندارد؛ حتی درخانوادهٔ «مانسون» و «مک‌کلو». چنانچه تصور کنید که کودکان ما به تشویق و تحریک احتیاج ندارند، در

انجام کارها دفع‌الوقت و تعلل نمی‌کنند یا در پی آن نیستند که از انجام کارها شانه خالی کنند، سخت در اشتباهید. گاهی باید با تنبلی و بی‌دقتی مقابله کرد و نسبت به آن شدت عمل به خرج داد. با داشتن اهداف معین و برای دستیابی به آنها، با مرحله به مرحله پیش رفتن، می‌توانیم به نگرانیهای خویش درباره همه چیز پایان بخشیم. وجود اهداف، موجب کاهش استرس و فشار روانی می‌گردد. با وجود این، گاهی فرزندانمان کارهایی انجام می‌دهند که ما پیشرفت آنان را مشاهده می‌کنیم؛ مثلاً زمانی که ملیا[1] برای اولین‌بار یک نیمروی خوب درست کرد یا روزی که وس[2] گفت، «ماما‌ن اجازه بده اتومبیل را برایت بشویم.» در چنین حالاتی، فرزندانمان هنوز به حد اعلای مهارت دست نیافته‌اند، ولی دیگر کودکان آن‌چنان بی‌دست‌وپا و تنبلی نیز نیستند. این روال تعیین اهداف، سرگرم‌کننده و جالب توجه و سرانجام، نتیجه‌بخش است.

برای هر مهارت، کودکان به تمرین زیادی نیاز دارند. حتی گاهی لازم است به عقب برگشت و مواردی را مجدداً آموزش داد. فرصتهای متعددی برای همکاری کودک به وجود بیاورید: «چارلی، من باید رنگ‌آمیزی منزل را قبل از شروع فصل بارندگی تمام کنم. پس، لطفاً می‌توانی برای ناهار ساندویچ درست کنی؟» کودکان همچنین باید بیاموزند در مورد قبول مسئولیتهای جدید خود، استوار و ثابت‌قدم باشند. در این حالت، نمودار ستاره یا سایر روشهای واکنش و بازخورد[3] دیداری، مفید است. به خاطر داشته باشید مهمترین مدرسه‌ای که فرزندتان در آن حضور خواهد داشت، منزل خود شماست. با میل و رغبت و آزادانه، کودکان را تشویق کنید، به آنان شجاعت بدهید و برای هر دستاورد کوچکی از آنان تشکر کنید. عزت‌نفس[4]، با پیدایش مجموعه‌ای از

---

1. Melea
2. Wes
3. feedback
4. self-esteem

توانایی‌ها و قابلیتها در شخص ایجاد می‌شود. «شرلی[1]، وقتی به باغچه آب می‌دهی، حس می‌کنم یک خانم بزرگسال به من کمک می‌کند!» به اظهار احساس ناکامی و سرخوردگی یا موفقیت فرزندتان گوش دهید. همزمان با تشویق کودکان برای روبه‌رو شدن با اهداف آینده، بر موفقیتهای گذشته ایشان تأکید کنید.

البته تعیین هدف، کار چندان ساده‌ای نیست. رهبری و سرپرستی تیم نیز می‌تواند کار بسیار مشکلی باشد، اما شما حداقل امکاناتی را برای هدایت و رهبری گروه در اختیار دارید. تعیین هدف، اولین گام به سمت استقلال و ایجاد مسئولیت است و به بهترسازی اوقات خوش خانواده و نیز کاستن از زمانهای ناخوشایند، کمک می‌کند.

1. Shirley

# ۲ شناخت فصول یادگیری

## برنامه باید چه زمانی آموزش داده شود؟

چه سنی برای آموزش مهارت معینی، مناسب است؟ مراحل یادگیری کودکان، به سه فصل تقسیم می‌شود. والدینی که بهترین مربیان کودک هستند، این فرصت را دارند که سودمندترین حرفه و کارهایی را که فرزندشان در تمام طول عمر از آن استفاده خواهد کرد، به او بیاموزند. شناخت فصول یادگیری، به والدین کمک می‌کند تا بهتر بتوانند از فرصتهایی که در طول هجده سال اول زندگی فرزندشان برای آموزش او در اختیار دارند، استفاده کنند. سه فصل یادگیری کودک عبارتند از:

۱. بهار: دو تا پنج سالگی
۲. تابستان: پنج تا دوازده سالگی
۳. پاییز: سیزده تا هجده سالگی

## بهار: اعتماد به نفس، اطاعت و انجام کارهای اساسی روزمره (۵-۲)

شاخص اولین فصل یا مرحله پیش‌دبستانی، اعتماد به نفس و علاقه به استقلال در انجام کار است. کودک در این سنین، اغلب به والدین می‌گوید: «بگذار خودم انجام بدهم.» این سنین، زمان پایه‌گذاری محبت، اشتیاق و اعتماد به نفس در کودک و استفاده او از جملهٔ «می‌توانم کاری انجام

دهم»، است. در این مرحله، عمل او خودانگیخته و آنی و غالباً داوطلبانه است. وقتی کودک پیش‌دبستانی میل داشته باشد به شما کمک کند، حتی اگر کار زمان بیشتری طول بکشد، او را به انجام آن تشویق و ترغیب کنید. اگر می‌خواهد ظرفها را بشوید، ظروف شکستنی و چاقوها را جدا کنید و به او اجازه دهید بقیهٔ ظرفها را بشوید. نتیجه و پاداش این حوصله و تحمل، هنگامی که کودک بزرگتر می‌شود و شما انجام کاری را از او می‌خواهید، مشخص می‌شود.

در این دوره، ضمن پایه‌گذاری اعتماد به نفس، درس مهم دیگری نیز وجود دارد که کودکان پیش‌دبستانی باید بیاموزند: اطاعت. اطاعت یعنی عمل به‌گونه‌ای که با اصول و دستورهای داده‌شده، سازگار باشد. هنگامی که به کودک می‌گویید زمان جمع‌وجور کردن اسباب‌بازیهاست، باید دقت کنید که او آنچه را خواسته‌اید، انجام دهد؛ حتی اگر اغلب مجبور باشید کارهای شخصی‌تان را متوقف و به کودک کمک کنید. اطاعت را می‌توان به کودکان آموخت. حتی کودکان بسیار خردسال هم باید بدانند که در خانواده قوانینی وجود دارد. تونیا[1] و سالی[2]، دوست داشتند کفشها و جورابهایشان را دربیاورند و پابرهنه به این‌طرف و آن‌طرف بدوند. البته این کار، در تابستان مشکلی ایجاد نمی‌کرد، اما در سرمای شدید زمستان غیرمعمول بود. این دختر کوچولوها، حتی در دوسالگی می‌توانستند این قانون مربوط به هوای سرد را درک کنند: «شما می‌توانید کفشها و جورابهایتان را از پا درآورید، اما در آن صورت، باید داخل منزل و روی فرش بازی کنید.» بعد از دوبار بی‌اعتنایی به این قانون که باعث شد کودکان به اتاق خوابشان برده شده و روی تخت قرار داده شوند - نتیجهٔ تخلف - آنها قانون را درک کرده بودند. برای کمک به فهم بیشتر قانون، موضوع سرمای هوا چندین بار برای دخترها توضیح داده شد و به منظور

1. Tonnia 2. Sally

درک عملی آن، از ایشان خواسته شد که دیوار و کف اتاق را با دست لمس کنند و به آنان گفته شد که لباس مناسب برای این فصل سرد، کت و ژاکت و پالتوست. به نظر شما آیا این‌همه شرح و توضیح، افراط و زیاده‌روی است؟ اگر به دخترها هشدار داده شده بود که «همین الآن کفشهایتان را بپوشید، وگرنه هر چه دیدید، از چشم خودتان دیدید!» هیچ اثری نداشت. در حالی که در این حالت، آموزشها هدر نرفته بودند؛ چون نه سرزنش‌کننده بودند، نه تهدیدآمیز و یا تحقیرکننده، بلکه پیگیری صحیح امر به دخترها کمک کرد تا اطاعت را بیاموزند. والدین با وجود اصرار بر اطاعت کودکان در این مرحلهٔ سنی، باید بدانند که کودک خردسال، قادر به تجسم و درک یک مفهوم انتزاعی غیرقابل لمس، مانند «سرمای هوا» نیست. این امر باید به او آموخته شود و البته این یادگیری، عشق و محبت توأم با حوصله می‌طلبد. کودک تا شش یا هفت‌سالگی، برای کار و پیروی از دستورها، به کمک والدین نیازمند است.

در این مرحلهٔ سنی، کودکان پیش‌دبستانی، یادگیری کارهای روزمره اساسی، مانند مرتب کردن تخت، جمع‌وجور کردن اسباب‌بازیها و انجام کارهای شخصی، مانند استحمام، مسواک کردن دندانها و شانه زدن موهایشان را شروع می‌کنند؛ کارهایی که همه‌روزه باید انجام داده شوند. برای تشویق کودک به انجام کارهای روزانه، جدولی در صفحه ۱۰۶ شرح داده شده است.

## تابستان: آموزش، موفقیت و ثبات قدم (۱۲-۵)

با رسیدن کودک به تابستانِ یادگیری، در حدود پنج‌سالگی، آموزش او در زمینه‌های زیر متمرکز می‌شود:

۱. آموزش انجام کار
۲. برانگیختن احساس موفقیت
۳. تأکید و نیاز به عمل با قاطعیت

دراین فصل سنی، کودک به انجام کارهای روزمرهٔ بهار، مانند نظافت فردی و مرتب کردن اتاق خوابش عادت کرده است و آنها را انجام می‌دهد، اما برای فراگیری کارهای مشخصی از امور منزل نیز آمادگی دارد و والدین درخواهند یافت که کودکان پنج تا دوازده ساله، کارها را به بهترین نحو انجام می‌دهند. در این هفت سال، کودکان کارهای پیچیده و بسیار متفاوتی انجام خواهند داد، ولی از یاد نبرید که این سن، دوره مهمی برای آموزشهای گوناگون است. چون بعد از شروع دورهٔ راهنمایی تحصیلی، کودکان به قدری در مسایل مختلف مانند تکالیف مدرسه، ورزش، فعالیتهای اجتماعی، همانندسازی[1] با سایر گروههای همسالان درگیر می‌شوند که فرصت پرداختن به امور دیگر را نخواهند داشت.

خانواده مک‌کلو[2]، کودکانشان را در سن پنج‌سالگی با کارهای روزمره صبحگاه و شامگاه آشنا کردند. به این منظور، کودک ابتدا هر کاری را به مدت یک هفته تمرین می‌کرد و قبل از شروع کار جدید، آن را کاملاً می‌آموخت. کوتاه بودن دورهٔ فراگیری، اطمینان به رعایت سه عنصر آموزشی (عمل، زمان و لوازم، استانداردها)، ایجاد فرصتهای فراوان برای تمرین و نیز تشویق فراوان کودکان، موجب به‌وجود آمدن احساس موفقیت در ایشان می‌شود. در این مرحله، باید با قاطعیت عمل کرد و در صورت لزوم، کودک باید عواقب طبیعی یا منطقی انجام ندادن کار را تجربه کند. به این منظور، بازرسی و پیگیری منظم و مکرر مسئله از سوی والدین، لازم و ضروری است.

همزمان با نزدیک شدن کودکان به دوازدهمین سال زندگی، ایشان اتکای بیشتری به خود پیدا می‌کنند. تا رسیدن به این سن، کودکان مهارتهای جدید بسیاری را با موفقیت فراگرفته و تجربه کرده‌اند و کارهای عادی را با نظارت کم و به‌تدریج کمتری انجام می‌دهند. به علاوه، اعتماد

---

1. self-identification
2. McCullough

به نفس زیادی به دست آورده‌اند و آمادهٔ ورود بـه فـصل پـاییزِ یـادگیری هستند.

## پاییز: استقلال و مسئولیت (۱۸-۱۳)

پاییـزِ یادگیری، در حدود سیزده‌سالگی، همراه با رگه‌هایی از رفـتارهای تند و خشن شروع می‌شود و مظهر آن، استفادهٔ مکرر از جملهٔ «می‌توانم انـجـامش دهـم»، است. بـر پـایهٔ رشــد ایـجادشـده در بـهـار و تـابستانِ یادگیری، استقلال و مسئولیت، در این سن نقشهای مهمی بازی می‌کنند. با استفاده از این نیاز به اسـتقلال، نـوجوان را بـه مـطالعهٔ کـتب مـختلف دستورالعـمل‌ها راهـنمایی و تشـویق کـنید تـا مـهارتهای پـیش‌نیاز، بـرای آموزشهای فنی و حرفه‌ای در بزرگسالی را بـه دست آورد. اجـازه دهـید نوجوانتان به دفعات، درباره اهدافش صحبت کند و این کـار را بـا مـرور مشترک طرح پیشرفت خانگی انجام دهید. در این سن، بخش مـهمی از وقت نوجوانِ به کارهای مدرسه، فعالیتهای اجتماعی و هـمانندسازی و معاشرت با گروه‌های همسال پر می‌شود که البته روند کـلی گـذر از ایـن مرحله است؛ چون این فعالیتها، مراحل مهمی از ورود به دنیای بزرگسالی هستند. در این مرحله نوجوانان، نسبت به کودکان کم‌سن‌وسالتر، قاعدتاً باید در انجام کـارها بـاکـفایت‌تر بـاشند، ولی در هـر حـال، بـاید نـوعی مسئولیت همیشگی نیز در منزل بر عهدهٔ آنان گذاشته شود. در غیر ایـن صورت، ممکن است به این نتیجه‌گیری اشتباه برسند که «وقتی با کارهای خودت سرگرم باشی، بهانهٔ خوبی برای انـجام نـدادن کـارهای خـانه در دست داری.» به این دلیل، بسیاری از بزرگسالان، با آرامش خیال کامل، تمام اوقات خود را در فعالیتهای خارج از منزل صرف می‌کنند و به ایـن بهانه، از انجام کارهای خانه‌داری در منزل که چندان هیجان‌انگیز نیستند، شانه خالی می‌کنند.

همزمان با برآوردن نیازها و پرورش استعدادهای فرزندانتان، فرصتهای

لذت‌بخشی از قبیل آموزش موسیقی، ماشین‌نویسی، کارهای هنری با چوب، هنر و کاردستی، خیاطی یا تعمیرات لوازم‌برقی خانگی که برای کودک فعلی و بزرگسالِ آتی، در منزل یا محیط کار مفید خواهند بود، در اختیارشان قرار دهید. برنامه‌ریزی غذایی و انتخاب مواد غذایی را نیز می‌توانید در زمرهٔ این کارها بگنجانید که البته، گاهی ممکن است با موارد غیرمنتظره‌ای مانند سالاد کلم، به جای سالاد کاهو، مواجه شوید! در طول دورهٔ آموزش، برای استفادهٔ مفید و یا حتی استفادهٔ ناصحیح از پولی که کودک از طریق انجام کارها و یا به عنوان پول توجیبی به دست آورده است، باید فرصتهایی در اختیار او قرار داد. این سنین، زمان آموزش نظافت از جنبه‌های مختلف، مثلاً تمیز کردن رویه اجاق گاز و سپس فِر آن است؛ چون نوجوان شانزده‌ساله می‌تواند از بین تمیزکننده‌های مختلف موجود در بازار، انتخاب و دستور استفاده از آن را به دقت مطالعه کند و آنگاه کار را انجام دهد. هنگام انجام کار برای اولین‌بار، بد نیست یکی از والدین در منزل حضور داشته و دورادور مراقب باشد تا در صورت نیاز، بتواند به کودک کمک کند.

از آنجا که گاهی روابط والدین و نوجوانان در حد مطلوب نیست، پدر و مادر می‌توانند از کمک مادربزرگ یا پدربزرگ، عمه یا خاله یا یک بزرگترِ مورد احترام یا حتی یک نوجوان آگاه، برای آموزش بعضی مهارتها به کودک استفاده کنند. هنگامی که اهداف مشخص و شناخته شوند، احتمالاً از اثر مثبت خودتان در دستیابی به آنها در شگفت خواهید شد؛ حتی اگر فرد دیگری برای دستیابی به آن اهداف، به کمک طلبیده شود.

سو[1] می‌گفت که فرزندان نوجوانش، بعد از ملاقات با یک دوست بزرگسال و شنیدن جمله‌ای از او، اشتیاق بیشتری به کمک در کارهای

---

1. Sue

منزل از خود نشان می‌دهند. این دوست گفته بود: «روزی در کودکی، پدر به من گفت تا موقعی که بتوانم در مسابقهٔ دو از او جلو بزنم، باید در شستن ظروف به مادرم کمک کنم. پدرم دوندهٔ بسیار خوبی بود و من تا شانزده‌سالگی، نتوانستم از او سبقت بگیرم، ولی در آن سن، از نظر فکری آن‌قدر بالغ شده بودم که کمک به شستن ظروف، دیگر برایم مسئله‌ای نبود.» با توجه به این مطلب و واکنش کودکان نسبت به آن، سو دریافت که کودکانش احساس کرده‌اند شکوه و شکایت دربارهٔ کمک کردن در کارهای منزل، نشانهٔ رشد و بلوغ ناکافی آنان است.

هیچ نوجوانی از تمام روشها و مهارتهای به‌دست‌آمده، در بزرگسالی استفاده نمی‌کند، اما اگر به قدرت یادگیری خود اعتماد کافی داشته باشد و اصول پایندگی و بقا را بداند، در بزرگسالی به پیشرفت ادامه خواهد داد. در این دورهٔ سنی، چون نوجوان میل شدیدی به استقلال -گاهی همراه با رگه‌هایی از خشونت- از خود بروز می‌دهد، اغلب او را کمتر تشویق می‌کنیم، اما او هنوز، همانند سایر افراد، به تأیید اعمالش نیاز دارد. مثالی ذکر می‌کنیم: ماریای پانزده‌ساله، توانست از عهده نظافت و جمع‌وجور کردن حمام به خوبی برآید. مامان برای او یادداشتی به دیوار حمام چسباند: «ورود به این حمام، موجب خشنودی و مسرت است.» فردای آن روز، بعد از مدرسه، ماریا گله‌مند بود: «مامان، چرا امروز دیگر یادداشت ننوشتی؟ امروز، نسبت به دیروز وقت بیشتری برای نظافت حمام صرف کردم.» ما همه به تشویق و دلگرمی نیاز داریم؛ بیش از آنچه معمولاً دریافت می‌کنیم. نوجوانان هم از این قاعده مستثنیٰ نیستند.

## بهار، تابستان و پاییز

برای آموزش کارهای سادهٔ روزانه به کودک و سپس پیشروی به طرف انجام کارهای معین و مشخص منزل، معمولاً سن معینی تعیین نمی‌شود؛ چون کودکان در وضعیتهای متفاوت و گوناگونی قرار دارند. مثلاً

آنیِ[1] بیست‌ساله، باید آشپزی ابتدایی را شروع کند؛ مهارتی که کودک دیگری ممکن است در یازده‌سالگی آموخته باشد. والدین باید انعطاف‌پذیر باشند و هر کودک را مرتباً و به دفعات ارزیابی کنند تا از نیاز او به مهارتهای خاصی اطمینان یابند و در این صورت، برای دستیابی به آن مهارت، باید هدفی تعیین شود. کودکان بعد از رشد و گذراندن این سه فصلِ یادگیری، باید آماده و مهیای روبه‌رو شدن با توفانهای زندگی و باز کردن راه خود به دنیای بزرگسالی باشند.

## نیازهای اساسی انسان

ما والدین برای برآورده کردن نیازهای فرزندانمان تلاش می‌کنیم. به آنان غذا می‌دهیم تا گرسنه نمانند. سرپناه و پوشاک برایشان فراهم می‌کنیم تا از عوامل جوی در امان باشند. بخش عمده‌ای از اجتماع ما، از خشونتِ بی‌حدوحصر و جنایات سازمان‌یافته، نسبتاً در امان است: حیوانات وحشی در کمین ما نیستند و غذا به وفور در دسترس ما قرار دارد؛ اگرچه ممکن است برای هر وعده غذا، به مرغ بریان و سایر خوراکیهای خوشمزه دسترسی نداشته باشیم. این ارضای کلی نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی و امنیتی، موجب تمرکز و تأکید ما بر نیاز به تعلق و احساس قدر و اعتبار می‌شود. نیاز به تعلق، یعنی توسعه یافتن احساس امنیت، داشتن سرپناه و احساسِ تعلق داشتن به یک گروه یا یک برنامه است. این امر شامل ارضای حس نیاز به مورد نیاز بودن هم می‌شود. نیاز به داشتن قدر و اعتبار، به خواست قلبی هر فرد به خوب اندیشیدن دیگران دربارهٔ او، احساس محترم شمرده‌شدن و به‌رسمیت شناخته شدن و تمایز از دیگران، اطلاق می‌شود. نیاز به داشتن ارزش و اعتبار و احترام، می‌تواند به موارد زیر تقسیم شود؛ یعنی نیاز به داشتنِ:

---

1. Annie

۱. تجربه‌های جدید
۲. به‌رسمیت شناخته شدن و تمایز از دیگران
۳. فرصتهایی برای ابراز واکنش

نیرویی که فرزندان ما، هم با عملکردهای مثبت و هم با اعمال منفی، برای ارضای احساس تعلق و داشتن ارزش و احترام به‌کار می‌برند، می‌تواند بسیار زیاد باشد. بسیاری از موارد ناسازگاری افراد، به علت عدم ارضای این احساس تعلق و قدر و ارزش است. در این کتاب، ما به بررسی علل ناسازگاری یا هر نوع مشکل جدی روانشناسی یا مشکلات اجتماعی که احتمال بروز آنها در خانواده وجود دارد، نمی‌پردازیم. حل این مشکلات، باید با کمکهایی از خارج از خانواده و توسط مشاوران حرفه‌ای انجام گیرد.

در هر صورت، ما معتقدیم که روند آماده کردن فرزندتان برای دنیای بزرگسالی، آموزش و دادن اجازه به او برای به‌دست‌آوردن تجربه‌های گوناگون و متنوع، هنگام کمک در کارهای خانه است که می‌تواند کمک مؤثری برای برطرف کردن احساس نیاز او به تعلق و نیز داشتن قدر و اعتبار باشد. احساس تعلق، احساس مطلوب و خوشایندی است. پسر دوازده‌ساله‌ای می‌گفت: «ما کودکان باید در منزل کمک کنیم؛ چون خانه متعلق به ماست و همه باید برای مراقبت از آن بکوشیم.» در دنیای پرشتاب امروز که پدر و مادر، هر دو، در بیرون منزل کار می‌کنند و کودکان برای رفتن از یک کلاس به کلاس دیگر در تکاپو هستند و حتی با وجود سایر ضرورتهای اجتماعی و فعالیتهای مدرسه، کودکان واقعاً حس می‌کنند که در خانه به کمک آنها نیاز است. همکاری کودکان، موجب می‌شود که ایشان احساس کنند عضو لازم و فعالی در خانواده هستند.

هربار که چیز جدیدی به کودک آموخته می‌شود، نیاز اساسی او به داشتن تجربه‌های جدید، ارضا می‌شود. نظم و تنوع کارهای موجود در منزل، بی‌نهایت است. مثلاً محدوده برنامه‌ریزی و پخت یک وعده غذا

می‌تواند از تخم‌مرغ آب‌پز تا املت خوشمزه‌ای متغیر باشد. با استفاده از اظهارنظرهای مثبتِ فراوان، جدولها و بازیها، باید از کمکهایی که کودک می‌کند، فوراً قدردانی شود. زمانی که کودک رشد منظم در جدول پیشرفت خانگی را مشاهده کند، به‌خودی‌خود از موفقیت واقعی او تمجید می‌شود. نشستها و جلسه‌های برنامه‌ریزی در خانواده، فرصتی در اختیار کودک می‌گذارد تا پیشنهادهایی ارائه دهد و شکایاتی مطرح کند. این کارها به اقناع حس نیاز به واکنش و بازخورد، کمک می‌کنند و با آموختن مهارتهای جدید، نوعی احساس امنیت در کودک ایجاد خواهد شد. ساعاتی را که در کنار فرزندانتان صرف می‌کنید تا به این مهارتهای جدید دست یابد و تشویق و قدردانی از تلاشهای او برای یادگیری، زمان پرباری است.

# ۳

# گردهمایی خانوادگی

گام بعدی، پس از تعیین اهداف، جلب همکاری و تعهد کودکان برای انجام کارهاست. گردهمایی خانوادگی، راه بسیار مناسبی برای رسیدن به این هدف است. این نشست می‌تواند جریان مداومی از تبادل نظرها باشد؛ بدون هیچ شباهتی به یک جلسهٔ رسمی و یا جلسه «هیئت مدیره» یک اداره یا کارخانه. گردهمایی خانوادگی می‌تواند:

۱. بر احساس تعلق در هر عضو خانواده تأثیر بگذارد.
۲. به تدوینِ قوانین و سیاستهای اصولی بینجامد؛ به گونه‌ای که هر عضو، محدوده و مسئولیتهای فردی خود را درک کند.
۳. تجربه حل مسئله، مذاکره و مصالحه را برای اعضای خانواده ایجاد کند.
۴. با ابراز عقیده و پیشنهاد راه‌حلهایی، فرصتی برای واکنش در اختیار هر عضو خانواده قرار دهد.
۵. تعیین هدف و روند پیشرفت را آسان کند.
۶. تعهد افراد و تمایل به همکاری بیشتر را در آنان پرورش دهد.
۷. برای افراد خانواده فرصت تمرین و سرپرستی به وجود آورد.
۸. خواسته‌ها و دغدغه‌های مشترکی برای اعضای خانواده فراهم آورد.
۹. ثبات قدم و انسجام، اتحاد و یگانگی، عدالت و انصاف را در خانواده تأمین کند.

## آغاز شورای خانوادگی

**چگونگی تشکیل شورای خانوادگی:** شالودهٔ اصلی می‌توانند شامل کمیته‌ای متشکل از پدر و مادر، به عنوان رؤسای مشترک و فرزندان، به‌عنوان اعضای هیئت باشد. هر عضو یک رأی دارد، اما والدین دارای حق وتو هستند. مذاکره با اعضای خانواده، باید با همان احترامی که به دوستان نشان داده می‌شود، انجام گیرد و هر عضو دارای فرصت ابراز عقاید، ارائه عملکردها و راه‌حلها باشد. بعد از طرح کامل مسئله، تصمیم‌گیری نهایی باید تا طرحِ تمام پیشنهادها و راه‌حلها، به تأخیر انداخته شود. این روشها موجب وحدت خانواده می‌شود و البته، گاهی ممکن است این گردهماییها به جر و بحث نیز بینجامد.

**گردهمایی چه زمانی برگزار خواهد شد؟** با در نظر گرفتن شرایط خانواده، گردهمایی را می‌توان شب بعد از شام، یک صبح یا بعدازظهر روز تعطیل، یک بار در ماه و یا هر هفته برگزار کرد. خانوادهٔ کوچک با فرزندان بسیار خردسال، احتمالاً به اندازهٔ خانواده‌های با فرزندان بزرگتر، با مشکل تداخل برنامه‌های افراد خانواده روبه‌رو نمی‌شود، اما عادت به بحث آزاد در خانواده، هر چه زودتر ایجاد شود، تأثیرگذاری بیشتری خواهد داشت. نشست را بهتر است کوتاه برگزار کنید؛ چون طول زمان، بر موفقیت آن اثر مستقیم دارد. در این گردهماییها، اغلب امور خانواده را در مدت کوتاه پانزده دقیقه می‌توان حل و فصل کرد؛ چون بعد از سی دقیقه، بازده کار کاهش می‌یابد. البته، برگزاری دو جلسهٔ بیست‌دقیقه‌ای در هفته، بهتر از یک جلسهٔ دوساعته در ماه است!

**این گردهماییها چه فایده‌ای خواهند داشت؟** بعضی والدین، شورای خانوادگی را نه‌تنها به عنوان نشست کاری خانواده، بلکه به صورت زمانی برای تعلیم و آموزش و نیز بازی، در نظر می‌گیرند. در این صورت، والدین می‌توانند ایمنی، رفتار صحیح، روابط اجتماعی و مفاهیم اخلاقی را به

فرزندانشان بیاموزند که البته در این وضعیت، نشست خانواده طولانی‌تر خواهد شد. این گردهمایی، همچنین می‌تواند موقعیتی برای پاک‌کردن سبزیجات، درست کردن یک شیء تزئینی، کاشت گل در باغچه و یا آموزش دوخت دگمه لباس باشد. در طول مدت گردهمایی خانوادگی، می‌توان کارهای زیادی انجام داد و به قدرت همبستگی خانواده افزود. آیا می‌توانید لحظات خوش دورهم بودن خانواده را در نظر بیاورید؟ این لحظات خوش، به‌خودی‌خود ایجاد نمی‌شوند؛ برای ایجاد آنها باید برنامه‌ریزی و در اجرای برنامه، مراقبت و مداومت کرد. چه در غیر این صورت، تداخل سایر امور خانواده با آن، می‌تواند به تدریج مانع تشکیل چنین نشستهایی شود. آمار نشان می‌دهد که برگزاری یک گردهمایی خانوادگی یک‌ساعته در هفته، چه به منظور تفریح و سرگرمی باشد و چه برای گفت‌وگو یا تعلیم و آموزش امور مختلف، احتمال گرفتار شدن فرزند به مشکلات جدی بزهکاری، مصرف مواد مخدر و غیره را تا ۴۲ درصد کاهش می‌دهد. والدینی که برای برنامه‌ریزی تلاش می‌کنند، می‌دانند که نداشتن برنامه‌ریزی، موجب ازدست‌رفتن فرصتهای طلایی تربیت فرزندان خواهد شد. فراموش نکنیم که یک شگرد برای موفقیت این نشست، پذیرایی در پایان آن است که می‌تواند فرصت خوبی برای افراد خانواده، برای تهیه کیک و شیرینی و کلاً آشپزی باشد.

هنگام پیش آمدن فرصت یا بروز یک مشکل پیش‌بینی‌نشده نیز می‌توان یک نشست ویژهٔ خانوادگی برگزار کرد. خانوادهٔ سوارتز[1]، همه‌ساله در اولین روز تعطیلات تابستانی، به منظور برنامه‌ریزی فعالیتها، تعیین اهداف و گفت‌وگو درباره کارهای محوله، نشستی برگزار می‌کنند. ایشان در ماه نوامبر نیز جلسه‌ای دارند که در آن، برای فعالیتهای برگزاری مراسم کریسمس، برنامه‌ریزی می‌کنند. بر اساس این برنامه‌ریزی، کودکان

---

1. Swarts

استقلال و نیز همکاری را می‌آموزند و به نوعی وابستگی سالم و عادلانه و بی‌طرفانه در درون خانواده دست می‌یابند.

بکوشید تا برای خانوادهٔ خود، آداب و رسوم خاص ایجاد کنید. این آداب و رسوم، زمانهای کاملاً مشخصی برای دورهم بودن به‌وجود می‌آورند و به زندگی خانواده، شالوده‌ای مستحکم و نیز منحصر به‌فرد می‌بخشند. تعطیلات و روزهای تولد، فرصتهای خوبی برای برگزاری این رسوم مخصوص خانوادگی هستند. این رسوم مخصوص خانواده، می‌تواند از مثلاً کمی بیشتر خوابیدن در صبح روز تعطیل، انتخاب نوع غذای خانواده توسط هریک ازاعضای خانواده در روز تولدشان، زیارت اهل قبور در روزهای مشخص، تا درست کردن ذرت برشته (پاپ‌کورن) در جمعه‌شبها، متغیر باشد. بعضی مراسم به‌جای‌مانده از زمان جوانی و کودکی خود را نیز می‌توانید زنده و برقرار نگهدارید و یا با همکاری فرزندان خود، آداب جدیدی به‌وجود بیاورید. فرصتها و زمانی برای دورهم‌بودن اعضای خانواده ایجاد کنید. گاهی این امر، به معنای آموختن انجام کاری است که انتخاب و اولویت اول فردی ما نیست و می‌تواند ماهیگیری، دوچرخه‌سواری، رفتن به پیک‌نیک و یا حتی بازی فوتبال باشد. خانواده‌ها می‌توانند تفریح و سرگرمی مشترک داشته باشند.

**در گردهمایی خانوادگی، دربارهٔ چه مسایلی باید گفت‌وگو شود؟**
گفت‌وگو را با پرسش از هر عضو خانواده شروع کنید و ببینید ایشان چه موضوع خانوادگی قابل بحثی دارند. اگر کودکان از داشتن چنین فرصتی در هر نشست خانوادگی اطمینان داشته باشند، قبلاً در این باره می‌اندیشند و موضوعهایی مانند «آیا آخر این هفته می‌توانم دوستم را به منزل دعوت کنم؟»، «برادر کوچولو مرتب به اتاق من سر می‌زند و برایم مزاحمت ایجاد می‌کند»، «درباره لباسهای کثیف که زیر تخت رها و مخفی می‌شوند، چه کاری می‌توانیم بکنیم؟» را پیش می‌آورند. در اینجا والدین

می‌توانند بحث را مدیریت و کنترل کنند و اجازه ندهند بحث به صورت مخرب پیش برود. گفت‌وگو را مثبت و سازنده نگهدارید. این گردهمایی، زمان حل مشکلات، مذاکره و مصالحه است. یک راه‌حل پیش‌پاافتاده و معمولیِ مورد تأیید همگان، بهتر از یک راه‌حل فوق‌العاده انعطاف‌ناپذیرِ ارائه‌شده توسط بزرگسال یا نوجوانی است که می‌کوشد دیگران را به قبول آن وادار کند. اجازه دهید کودکان ازاین روند بیاموزند و تجربه بیندوزند. تمام اعمال را به افراد خانواده دیکته نکنید. هنگامی که کودک می‌گوید «عادلانه نیست»، گوش فرا دهید. ادای این جمله توسط کودک، نشان‌دهندهٔ این است که او به مسایل اهمیت می‌دهد، اما در گوشه‌ای اشکالی وجود دارد و شاید بعضی اصلاحات باید انجام شوند. بد نیست در این نشستها بعضی پرسشهای مثبت، مانند «در تعطیلات آخرهفته از چه چیزی بیشتر ازهر چیز دیگر خوشت آمد؟»، بپرسید تا حوادث یا دستاوردهای خوب، تذکر داده شوند. والدین می‌توانند مدیریت این نشستها را به صورت دوره‌ای به فرزندان خود واگذار کنند و یک منشی نیز تعیین شود تا موضوع‌های مورد بحث قرارگرفته را یادداشت کند. به این ترتیب، شما می‌توانید میزان موفقیت و پیشرفت را در نشست بعدی بسنجید.

این نشست، زمان مناسبی برای بحث آزاد دربارهٔ مشکلات است. چنانچه فرصتهای مناسبی در اختیار کودکان قرار گیرد، اغلب اوقات راه‌حلهای بسیار منطقی یا بدیع برای مشکلات می‌یابند؛ زیرا هنوز به الگوی تفکر سنتی وابستگی چندانی پیدا نکرده‌اند.اجازه دهید ایده‌ها آزادانه مطرح شوند. در پژوهشی، از تعدادی کودک پرسیده شد: «چه چیزی کار آنان را آسانتر می‌کند؟» کودکان پاسخ دادند: «اگر از قبل بدانم چه‌کاری باید انجام دهم، در وقت مناسب برای خودم، آن کار را انجام می‌دهم، مثلاً هنگام برنامه‌های خسته‌کننده تلویزیون، و این کمک بزرگی به من است.» گاهی کودکان دارای ایده‌های غیرعملی، مانند استخدام

فردی برای انجام کارهای خانه هستند. بخشی از تجربه این است که کودکان بیاموزند تمام آنچه را می‌خواهند، نمی‌توانند به دست بیاورند. در این نشستها، می‌توان پول توجیبی کودکان را پرداخت، اقلامی را که به بودجه خاصی نیاز دارند، تذکر داد یا برای تعطیلات برنامه‌ریزی کرد. هدف باید آموختن این مسئله به کودکان باشد که برای هر مشکل، بیش از یک راه‌حل وجود دارد. والدین باید بدانند که در صورت تصمیم‌گیری انفرادی، مشکلات احتمالاً به گونهٔ دیگری حل می‌شوند. هنگامی که کودکان احساس کنند سهمی در تصمیم‌گیریها دارند، احتمالاً بیشتر همکاری می‌کنند و به این ترتیب، والدین به نتیجه دلخواه می‌رسند.

بخش مهمی از وظایف شورای خانوادگی، هماهنگی برنامه‌ها و مسئولیتهاست. در این میزگردها دربارهٔ ساعات کار، دید و بازدیدها، مراقبت از اطفال، رساندن و برگرداندن کودکان از مدرسه و کلاسهای فوق‌برنامه، جشنهای تولد و کلیه فعالیتهای دیگر خانواده می‌توانید گفت‌وگو کنید. به این ترتیب، هر فرد قبل از موعد مقرر، از تعهدات آینده‌اش مطلع می‌شود و شما از غافلگیرشدن در آخرین لحظه، مانند «اوه، من تا ساعت سه، چند جعبه بیسکویت لازم دارم»، در امان خواهید بود. فراموش نکنید دربارهٔ اینکه چه کسی برای نشست بعدی کیک فنجانی تهیه خواهد کرد، یا چه وقت برای خرید هدیهٔ تولد خواهید رفت و یا احتمالاً چه کسی پول آن را خواهد پرداخت، صحبت کنید.

اگر خانواده‌تان در فعالیتهای بسیار درگیر و یا با برنامه‌های نامنظم دست‌به‌گریبان است، تهیه یک تقویم برنامه‌ریزیِ خانوادگی لازم است. بهتر است این تقویم به آن اندازه جادار باشد که در صفحه مربوط به هر روز، بتوان تعهدات مربوطه را یادداشت و آن را در محلی که افراد بتوانند به راحتی مشاهده کنند، نصب کرد؛ در صورت امکان، در آشپزخانه یا در کنار تلفن. برنامه‌های این تقویم را هفته‌ای حداقل یک‌بار، به‌روز کنید و در زمان لازم، موارد اضافه‌شدهٔ دیگر را نیز در آن بنویسید.

هنگامی که کودک برای شرکت در نشستهای والدین- آموزگاران، دعوت‌نامه یا یادداشتها و یا نقاشیهایی از مدرسه به منزل می‌آورد، در این تقویم یادداشت کنید. به این ترتیب، شما می‌توانید اغلب این یادداشتها را دور بریزید. اگر دعوتی به میهمانی یا کارت دعوت عروسی برسد، آن را نیز یادداشت کنید. در صورت در اختیار داشتن فضای کافی، نصب یک تابلوی اعلانات در کنار تقویم، به شما فضایی می‌دهد که دعوت‌نامه‌ها را تا بعد از زمان برگزاری مراسم مربوطه، نگهدارید. خانوادهٔ کوپر، علاوه بر استفاده از تقویم خانوادگی، با استفاده از ماژیکهای رنگی، روشی برای یادداشت کردن تعهداتشان ابداع کرده است؛ به گونه‌ای که در یک چشم‌به‌هم‌زدن، هریک از اعضای خانواده بتواند دریابد آنچه یادداشت شده، به او مربوط است یا خیر. در این روش، برای فعالیتهایی که تمام اعضای خانواده باید در آن شرکت کنند، ماژیک قرمز به‌کار می‌رود، برای کودکان ماژیک سبز، برای مامان قهوه‌ای و برای بابا ماژیک آبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

یکی دیگر از راههای ساماندهی، این است که هریک از اعضای خانواده، دارای تقویم مشخصی باشد و مسائل طرح‌شده در نشست خانوادگی را در آن یادداشت کند.این روش هزینهٔ بیشتری دارد،اما در خانواده‌های دارای فرزندانِ بزرگتر، ممکن است مؤثرتر باشد.

جدول برنامه فعالیت خانواده، یک نمای قابل مشاهده از فعالیتهای خانواده در طول سال را نشان می‌دهد. این برنامه، به اعضای خانواده کمک می‌کند تا فعالیتهای مفید و باارزش را در برنامه خود بگنجانند و از تراکم برنامه‌ها اجتناب کنند. در صورت سهل‌انگاری در برنامه‌ریزی، فرصت به سرعت از دست می‌رود؛ بدون آنکه آنچه را واقعاً میل داشته‌اید، انجام داده باشید. تعهدات و مسئولیتهای متعدد و فراوان یا زمانی را که بیهوده هدر می‌دهید، بی‌درنگ کم کنید. اگر جشن تولد سه نفر از اعضای خانواده‌تان در یک ماه است، برای آن ماه برنامهٔ سنگین

دیگری تدارک نبینید. اگر فصل کشت‌وکار باغچه با شروع مدارس همزمان است، برای یک سفر یا شروع یک کلاس شبانه در این فصل، برنامه‌ریزی نکنید. در این گردهماییها، خانواده می‌تواند برای یک برنامهٔ تفریحی در طول ماه برنامه‌ریزی کند که این برنامه می‌تواند صرف شام در رستوران، رفتن به سینما یا بازدید از موزه‌ای باشد. با درنظرگرفتن برنامه کار و فعالیت خانواده، به آسانی می‌توان به فعالیتها تنوع بیشتری بخشید و سلیقه‌ها و علائق افراد خانواده را در نظر گرفت. برنامه جامع سالانه را نیز می‌توان در ابتدای سال یا در تابستان آماده کرد و در ابتدای هر ماه، درباره زمانهای مشخص و معینی برای کارها، تصمیم گرفت.

## وضع قوانین

هدف دیگر از برگزاری گردهمایی خانوادگی، گفت‌وگو دربارهٔ قوانین و سیاستهاست. خانوادهٔ اندرسون[1]، در یکی از این نشستهای خانوادگی، تصمیم گرفت قوانین خانوادگی را به صورت منشور حقوق اعضای خانواده درآورد. ایشان این قوانین را در صورت لزوم بازنگری می‌کنند، مواردی به آن می‌افزایند و یا تغییراتی در آن به وجود می‌آورند.

مجموعه قوانین خانوادگی خود را ساده و مثبت نگهدارید و از جملاتی مانند «اسباب‌بازیها مرتب نگهداشته شوند»، به جای جمله‌ای مانند «اسباب‌بازیها را از اتاقتان بیرون نیاورید»، استفاده کنید. بر رفتار دلخواه خود تأکید داشته باشید. تعدد قوانین، تأثیر آنها را از بین می‌برد. می‌توانید به اتفاق سایر اعضای خانواده، فهرست طویلی از قوانین بحث‌برانگیز را در نظر بگیرید و سپس در مورد مهمترین آنها رأی‌گیری کنید. بهتر است تعداد این قوانین، به کمتر از پانزده مورد محدود شود. البته، بسیاری قوانین ناگفته وجود دارد؛ چون بخشی از روش زندگی

1. Anderson

خانوادگی شما هستند. این استانداردهای ناگفته و نانوشته، هنگامی که فردی از بیرون به خانواده شما وارد می‌شود، بسیار توجه‌برانگیز هستند، ولی وقتی کودکان قانون را درک کنند، از این بابت مشکلی پیش نخواهد آمد.

### منشور حقوق و مسئولیتهای خانواده اندرسون

۱. هریک از ما، حق و حقوقی نسبت به اسباب‌بازیها، کتابها و لباسهایمان داریم و دیگران، قبل از قرض‌گرفتن آنها، باید اجازه بگیرند.
۲. هریک ازما، مسئول اتاق خواب خود و روزانه دو کار دیگر در منزل هستیم.
۳. همهٔ افراد در شستن ظرفها کمک خواهند کرد. جز در موارد استثنایی، هیچ کس تا تمیز شدن آشپزخانه، از این کار معاف نیست.
۴. ما تنها در آشپزخانه یا محل مخصوص دیگر غذا می‌خوریم تا فرشها و اثاثیه پاکیزه باقی بمانند و روغن یا آب‌میوه روی آنها نریزد.
۵. هر روز صبح قبل از صبحانه، لباس تمیز و مرتب می‌پوشیم و تخت‌هایمان را مرتب می‌کنیم.
۶. هریک از ما، بدون توجه به رفتار سایر اعضای خانواده، مسئول جمع‌وجور کردن لوازم شخصی (لباسها، کتابها، اسباب‌بازیها و تکالیف مدرسه و غیره) هستیم.
۷. در صورت تأخیر در برگشت به منزل، تلفن می‌زنیم و علت را توضیح می‌دهیم تا دیگران نگران نشوند.
۸. با یکدیگر و دربارهٔ یکدیگر با مهربانی گفت‌وگو می‌کنیم.
۹. بعد از استفاده از هر شیء، آن را در جای مخصوصش قرار می‌دهیم؛ حتی اگر آن را از همان محل برنداشته باشیم.

ایده‌ها و نظریات خوب را از منابع مختلف اقتباس کنید و مورد استفاده قرار دهید. مثلاً از روشهای خوب کسب‌وکار و دادوستد، می‌توان در منزل هم استفاده کرد، اما در مسیر استفاده از این ایده‌ها و روشهای ادارهٔ خانواده، درک و فهم اطرافیان را انکار نکنید و ادارهٔ خانه را به شانس و تصادف نیز نسپارید. از اصول مدیریت و برنامه‌ریزی، بهترین بهره را ببرید، ولی دقت کنید که این کار با اعمال محبت و صمیمیت در خانواده همراه باشد.

**توافق بر استانداردهای خانواده**

اگر کودکان در تصمیم‌گیریهای مربوط به ادارهٔ منزل مشارکت داشته باشند و چنانچه دلیل انتظارات والدین را درک کنند، کمک زیادی به والدین خواهند کرد. به خاطر داشته باشید که افراد خانواده، اهمیتی بیش از اشیا دارند، اما نظم و ترتیب لوازم منزل نیز بر افراد تأثیرگذار است. یک خانهٔ کثیف، غیربهداشتی است. یک خانهٔ درهم‌ریخته، موجب کاهش سرعت عمل در انجام کارها می‌شود و یک منزلِ بیش از اندازه پاکیزه، برای پاکیزه‌ماندن، به وقت و انرژی بیش از حدی نیاز دارد. هر کاری در یک خانهٔ تر و تمیز و جمع‌وجور، ساده‌تر انجام می‌گیرد و اعضای خانواده از زندگی در آنجا لذت می‌برند و والدین نیز مجبور نیستند تمام وقت و انرژی خود را برای نظافت خانه هدر دهند.

به عنوان عضوی از اعضای یک خانواده، دربارهٔ قوانین نگهداری و مراقبت از بخشهای عمومی منزل (آشپزخانه، هال، پله‌ها وورودی منزل) با یکدیگر صحبت و بر موارد اصولی موافقت کنید. اگر فردی از اعضای خانواده، در اتاق نشیمن آشغال بریزد، بر بهداشت سایر اعضای خانواده اثر می‌کند. بنابراین، بر استانداردهای نگهداری منزل، با یکدیگر توافق کنید. بخشی از این توافق، می‌تواند تصمیم‌گیری برای استفاده از اتاقهای مختلف باشد. می‌توانید تصمیم بگیرید اتاقی برای

# برنامه فعالیت خانواده

| فعالیت | فروردین | اردیبهشت | خرداد | تیر | مرداد | شهریور | مهر | آبان | آذر | دی | بهمن | اسفند |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گردشهای خانوادگی | موزه | سینما | پیتزا | سینما | پیک‌نیک درکوهستان | باغ وحش | | | | | | |
| تولدها | | | | | | دیوید | | اریک | سو | ملیسا سارا | | |
| دیدار از مادربزرگها و پدربزرگها | | هفته دوم | | | | | | | | | | |
| نظافت حیاط - هرس درختان | | | ✓ | | | | | | | | | |
| خانه‌تکانی کلی | | | | | | | | | | | | ✓ |
| کاشت گل در باغچه | | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | |
| کلاس خیاطی | | | | | ✓ | ✓ | | | | | | |
| مرخصی | | | | | ✓ | ✓ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

تماشای تلویزیون، اتاقی برای نشیمن، اتاقی ساکت و آرام برای مطالعه و اتاقی برای کار باشد. استفاده از اتاق با هدف ازقبل‌تعیین‌شده، از به‌کاربردن لوازم و وسایل کار، وسایل آشپزی و یا بازی کردن در محوطه‌ای که برای استفادهٔ متفاوتی در نظر گرفته شده است، جلوگیری می‌کند.

دکتر هریس کلمس[1] و رینولد بین[2]، در کتابشان با عنوان «چگونه مسئولیت را به کودکان بیاموزیم»، اظهار می‌دارند: «یادگیریِ انجام مرحله به مرحلهٔ کار از طریق کارهای منزل، به کودکان کمک می‌کند تا همان اصول را در کار و بازی خود به‌کار گیرند»، «آموختنِ نظم و ترتیب در نگهداری اشیا، در نتیجهٔ داشتن تجربهٔ مرتب و منظم بودنِ اشیا ایجاد می‌شود. هنگامی که کودک برای ساماندهی اشیای درون منزل، تجربه فیزیکی، ذهنی و احساسی پیدا می‌کند، ظرفیت او برای چنین کاری در مدرسه و نیز در سایر فعالیتها، بی‌اندازه افزایش خواهد یافت.» کلمس و بین، اضافه می‌کنند: «کنار آمدن با "وظایف بیرونی"، به کودکان کمک می‌کند تا فرآیندهای درونی خود را ساماندهی کنند.... کودکانی که پیوسته کارهای منزل را انجام می‌دهند، در حل مشکلهای زندگی بهتر عمل خواهند کرد.»

به عنوان یک خانواده، دربارهٔ چگونگی وضع ظاهر منزل خود، با یکدیگر صحبت کنید و سپس وظایف هر فرد را مشخص سازید. درست به همان اندازه که انجام دادن تمام کارها توسط کودکان غیرعادلانه است، داشتن چنین انتظاری از بزرگسالان نیزمنصفانه نیست.

## گفت‌وگوی دونفره

اگرچه بعضی مشکلات در میزگرد خانوادگی حل و فصل می‌شوند،

1. Harris Clemes
2. Reynold Bean

پاره‌ای مشکلات را باید در خلوت مطرح کرد، تنها معدودی از والدین هستند که ماهی یک‌بار برای گفت‌وگوی شخصی درباره مسایل و مشکلات، تعیین اهداف و صحبت درباره احساساتشان، با فرزندانشان خلوت می‌کنند. عدهٔ دیگری کارها را به روش غیررسمی‌تری انجام می‌دهند و مثلاً در ضمن اتومبیل‌سواری، بدون روشن کردن رادیوی آن، در حالی که کودک را به بستنی دعوت کرده‌اند، فرصت گفت‌وگوی دوبه‌دو را فراهم می‌کنند، تنها چند سئوال اساسی می‌پرسند و سپس به حرفهای کودک گوش می‌دهند. برای والدینِ کودکان بسیار خردسال، صرف دقیقه‌ای وقت در زمان خواب و گفت‌وگو با کودک، آسان است. پرسیدن سؤالهایی مانند «بهترین اتفاق امروز برای تو چه بود؟» یا «امروز چه‌کار نیکی برای دیگری انجام دادی؟» به ایجاد دید مثبت و گسترش رابطهٔ نزدیک‌تر بین والدین و کودک کمک می‌کند.

کودکان معمولاً می‌گویند «میل داریم با ما عادلانه رفتار شود». با هر کودک می‌توان عادلانه و جدا از سایر کودکان رفتار کرد. کودکان کاملاً با یکدیگر مساوی و یکسان نیستند؛ حتی دوقلوها نیز با هم متفاوتند. بنابراین، تلاش کنید و با درنظرگرفتن سن یا علایق، آنان را از یکدیگر تمیز دهید. مثلاً پول توجیبی می‌تواند بر اساس مبلغی به ازای هر سال از سن کودک، تعیین شود. ساعت خواب نیز می‌تواند به گونه‌ای معین شود که کودک خردسالتر، پانزده دقیقه زودتر از کودک بزرگتر به رختخواب برود. بعضی خانواده‌ها، قوانینشان را بر اساس سن کودک وضع می‌کنند. مثلاً «آرایش برای دختران، تنها بعد از پایان دبیرستان مجاز است.» هر کودک میل دارد احساس هویت و اهمیت کند و امتیازات سنی متفاوت، می‌تواند به این امر کمک کند. همچنین، دقت به تفاوتهای فردی آنان در زمینهٔ یادگیری، نیازها، استعدادها، آرزوها و بلندپروازیهایشان، برای تشخیص و به‌رسمیت شناخته شدن این وجوه تمایز، به والدین کمک می‌کند. هر کودک می‌خواهد چنین حس کند که جایگاه و اعتبار منحصر

به فردی در خانواده دارد. کودکان به حضور شما، بیش از هدایای شما، نیاز دارند.

## ایجاد نظم و ترتیب از طریق کارهای روزمره

یک نتیجهٔ فرعیِ گردهمایی خانوادگی، ایجاد احساس انسجام و ثبات قدم است. درک متقابل قوانین و حقوق و اهداف مشترک، عناصر مهم و اولیه انسجام و ایجادکننده وحدت هستند. بخش دیگری از ثبات قدم و انسجام، نظم و ترتیب است. برنامه روزمره باید دارای آن اندازه نظم و ترتیب باشد که برای خانواده، ریتم و هماهنگی ایجاد کند تا سایر فعالیتها بر اساس آن ریتم و آهنگ، بنا نهاده شوند. یک برنامه ساده خانوادگی، به علت تنظیم زمانی برای کارهایی مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن، بازی کردن، شستن ظرفها، انجام تکالیف مدرسه و غیره، نوعی احساس امنیت به وجود می‌آورد و به برقراری ثبات و قوام خانواده کمک می‌کند.

همهٔ ما، اگر بتوانیم، از کار منزل اجتناب می‌کنیم و یکی از راههای این اجتناب، پر کردن زندگیمان با سایر امور است؛ به گونه‌ای که بهانه‌ای برای نشُستن ظرفها یا تمیز نکردن اتاقهایمان داشته باشیم. این روش در حقیقت، نتیجهٔ معکوس می‌دهد؛ چون زمانی که شخص دیگری نباشد تا انجام کارهای روزانه را به عهده بگیرد، کارها سد راه ما می‌شوند و از انجام هر امر دیگری جلوگیری می‌کنند. در این صورت، خوب است که به کودکان آموخته شود تا کارهای اصلی را با بازده و کیفیت کافی انجام دهند تا زمینهٔ مستحکمی برای انجام سایر امور فراهم شود. به این ترتیب، خانوادهٔ تامسون دریافتند که تدارک یک برنامهٔ سادهٔ روزمره، با زمانهای مشخص برای صرف صبحانه و شام، در کمک به درمان افسردگی مادر[شان] بسیار مفید است.

در یک برنامهٔ روزمرهٔ خانوادگی، باید زمانهایی برایِ انجام کارهای معینی، در نظر گرفته شود. مثلاً وقتی صبح زود، به عنوان زمانی تعیین

شود که تختها باید مرتب شوند و همه لباس مرتب پوشیده و سر و رو را آراسته باشند، دیگر برای بقیه روز، از دلشوره و نگرانی در این مورد آزاد هستید. زمان خواب چه ساعتی خواهد بود؟ صبحانه را چه ساعتی صرف خواهید کرد؟ پاسخ شاید این باشد که صرف صبحانه معمولاً حدود ساعت هفت است، اما در روزهای تعطیل تا حدود ساعت نُه طول می‌کشد. شاید یکی از روزهای تعطیل آخرهفته خود را برای انجام برنامه‌های مورد علاقه، کارهای عقب‌افتاده و یا تفریح در نظر گرفته باشید و روز دیگر تعطیل آخرهفته، روز استراحت شما باشد. اینها می‌تواند شروعی برای برنامهٔ روزانهٔ خانواده باشد. داشتن برنامه، «خوگرفتن» به عادات جدید را آسانتر می‌کند. هنگامی که صبحانه معمولاً در محدودهٔ زمانی ثابتی صرف شود، به آسانی می‌توانید بگویید «زمان تمرین پیانوی تو ساعت هفت تا هفت‌ونیم است، درست بعد از صرف صبحانه.» در غیر این صورت، نوعی بی‌ثباتی در کارها وجود خواهد داشت و هر روز برای تمرین پیانو، باید فرصت جدیدی «بیابید». برای آخر هفته نیز باید برنامه‌ای وجود داشته باشد؛ اگرچه کمی سبکتر و آرامتر، شامل کارهایی مانند مرتب کردن تخت و کارهای روزمره‌ای ازاین قبیل. جالب است بدانید، آمار نشان داده است که خودکشی‌ها اغلب در پایان هفته یا تعطیلات، زمانی که اشخاص به انجام کارهای دیگری متعهد نیستند، روی می‌دهد. برنامه را انعطاف‌پذیر، اما به اندازهٔ کافی قاطعانه رعایت کنید؛ به‌گونه‌ای که شالودهٔ اساسی زندگی خانوادگی باشد. یک برنامهٔ سادهٔ روزمره، مانند ریختن پودر ژله در آب است: ژله بعد از سفت شدن، مایع را به‌گونه‌ای که به اطراف پخش نشود، در خود نگه می‌دارد.

بعد از برنامه‌ریزی، با در نظر داشتن علاقهٔ والدین به استقلال فرزندانشان و نیز با توجه به تمایل ایشان به کمک کودکان در انجام کارهای منزل، نوبت به جلب همکاری آنها می‌رسد. چنانچه از این نظر خانواده دچار مشکل باشد، نشست خانوادگی و تعیین اهداف و بحث و گفت‌وگو

دربارهٔ قوانین خانواده، در حل مشکل موثر خواهد بود. از طریق گفت‌وگوی خانوادگی، کودکان را در تنظیم محدوده قوانین و سیاستهای خانوادهٔ خود، درگیرو سهیم کنید. ارضای نیازهای روانی اعضای خانواده برای شنیده شدن عقاید و نظریاتشان، شرکت در امور و ابراز واکنش و احساس قدر و اعتبار و ارزش داشتن ایده‌ها و تفکرات ایشان، اهدافی است که در ذات یک گردهماییِ خانوادگی نهفته است.

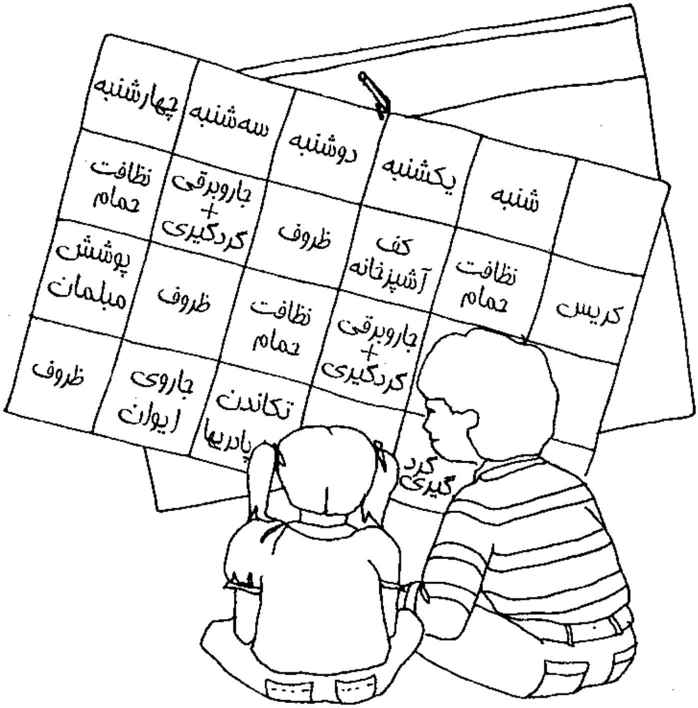
شرکت و همکاری در میزگرد یا شورای خانوادگی، تجربهٔ بسیار مفید و خوبی است که امکان دارد کودکانتان را برای فعالیت بیشتر در مدرسه و تحصیل و در شغل آینده، آماده و مهیا سازد. شورای خانوادگی، امکانی برای همبستگی افراد خانواده با یکدیگر است. یک شورای صرفاً تشریفاتی، در ادارهٔ امور منزل بی‌تأثیر است. شورای خود را پرتحرک و کارآمد نگهدارید.

# ۴ تعیین وظایف با استفاده از جدول

**جدولها جالب‌توجه و کاربردی هستند.** بر اساس نتایج پژوهشی که روی کار کودکان انجام گرفت، مشخص شد که اکثر والدین، تنها به کودکانشان می‌گویند چه کارهایی را انجام دهند. این امر، والدین را در وضعیت گفتن و کودک را در وضعیت انجام دادن قرار می‌دهد. در نتیجه، اگر والدین چیزی نگویند، کودکان هم کاری انجام نمی‌دهند. جدولهای کارهای منزل، وسیلهٔ بسیار جالبی برای اجتناب والدین از گفتن است؛ چون جدول، تنظیم‌کنندهٔ برنامه خواهد بود و تا حدی می‌تواند احساس ناخوشایندی را که در چنین موقعیتهایی بروز می‌کند، برطرف سازد و در ضمن، استقلال و مسئولیت‌پذیری را در کودکان استحکام می‌بخشد.

بهترین امتیاز نمودار کارهای منزل، آن است که نشان دهد از هر فرد چه انتظاری می‌رود. به این منظور، زمینه‌سازیِ دقیق، قبل از بیان اینکه «زمان کار است»، اهمیت زیادی دارد. بخش اصلی موفقیت در آموزش کار به فرزندانتان، به ایجاد این زمینهٔ اولیه بستگی دارد: تعیین اهداف و قوانین خانواده، آموزش روشهای صحیح کار و تعیین وظیفه از طریق جدولهای کار. تمام موارد ذکرشده، احتمال واداشتن کودک به کار را افزایش می‌دهند. بعد از تعیین وظیفه، لازم است والدین چگونگی انجام کار را به کودکان بیاموزند که این مسئله، در فصل پنجم، بررسی شده است. (عمل و شرح گام به گام، صفحهٔ ۹۱).

در این فصل، ما بیست‌وچهار نوع جدول، برای انتخاب شما پیشنهاد




می‌کنیم و شما می‌توانید جدول مناسب خانواده خود را از بین آنها انتخاب کنید. این جدولها به سه دسته تقسیم شده‌اند. نوع اول، نمودار وظایف است که از طریق آن، برنامهٔ ثابت روزانه‌ای تنظیم می‌شود و کودک از وظایفش پیش‌آگاهی می‌یابد. نوع دوم، جدولهای چالش و سرگرمی است که برای مقابله و رویارویی یا گله و شکایت از اینکه «کار منزل خیلی خسته‌کننده است»، مورد استفاده قرار می‌گیرند. نوع سوم، نمودار پیشرفت است که ایده‌های بیشتری را پیشنهاد می‌دهد و برای پیگیری دستاوردهای روزانه و دادن پاداش به عادات جدید و مورد نظر، طراحی شده. برای دستیابی به اهداف خود، می‌توانید از این ایده‌ها بهره ببرید و

## مزایای جدولهای کار منزل

- بهره‌گیری از جدولهای کار، می‌تواند به اموری که از جنبه‌هایی ملال‌آور و خسته‌کننده‌اند، تنوع و انگیزه بدهد.
- با آگاه شدن کودک از وظیفه‌اش، قبل از فرارسیدن زمان آن، نوعی احساس انصاف در او پدید می‌آید.
- والدین، با توقعِ شرکت کودکان در کارهای منزل، به عنوان بخشی از روال عضویت در خانواده، به ایجاد نظم و ترتیب کمک می‌کنند.
- با استفاده از جدول کارها، می‌توان وظایف محوله را چنان تغییر داد که کودک، مهارتهایی بیش از تنها چیدن میز یا تخلیه سطل زباله را بیاموزد.
- جدول کارها می‌تواند پاداشهای مثبت فوری، برای دستاوردهای کودکان به آنها بدهد.
- استفاده از جدولهای کار، درگیری و نزاع کودکان را کاهش می‌دهد؛ چون ایشان درمی‌یابند که هرکس به نوبت، کاری را انجام خواهد داد.

یا خودتان جدولها و نمودارهای جدیدی طراحی کنید. البته، آموختن کار به کودکان، ابتدا بیش از مدتی که خود شخصاً آن کار را انجام می‌دهید، طول می‌کشد، ولی در پایان، وقت بیشتری برای انجام سایر امور، همراه با کودکان خود خواهید داشت.

**جدولهای کار منزل، به انسجام و ثبات قدم خانواده کمک می‌کنند.** در کتابهای متعددی به داشتن «ثبات قدم، ثبات قدم، ثبات قدم» توصیه و تأکید شده است. البته، ممکن است از خودتان بپرسید، «در حالی که خود دارای ثبات رأی و انسجام فکری نیستم، چگونه می‌توانم این کار را به فرزندانم یاد دهم؟» آیا تصور می‌کنید ثبات رأی و انسجام فکری، یعنی داشتن برنامهٔ روزمره‌ای که طبق آن، هر روز کارهای مشخصی تکرار

شوند؛ همهٔ اعضای خانواده تختشان را مرتب کنند، کارها و وظایف خانگی خود را انجام دهند، لوازمشان را از زیر دست و پا جمع‌وجور کنند و والدین هر روز، قبل از ترک منزل به قصد رفتن به محل کار، اتاق خواب فرزندانشان را بازرسی کنند؟ ما اغلب به این علت که به این معنی دارای ثبات رأی و انسجام فکری نیستیم، در درون خود احساس شکست می‌کنیم. از طرفی، همهٔ ما والدینی را می‌شناسیم که فرزندانشان افرادی موفق، مستقل و مسئولیت‌پذیر هستند؛ بدون اینکه به این مسایل توجه کرده باشند. ثبات رأی و قاطعیت، یعنی آگاه بودن افراد از آنچه از ایشان انتظار می‌رود، آگاهی از وظایفشان و از پاداشی که به آنان داده می‌شود، در صورتی که قول پاداش داده شده باشد و آگاهی از اینکه انتخاب نادرست، عواقب منطقی به دنبال خواهد داشت. این اصول، پایه‌های انسجام فکری و ثبات رأی هستند و جدول کارهای خانگی، در برقراری این نظم به شما کمک می‌کند. در هر صورت، گاهی ما ثبات رأی را با یکنواختی یکسان می‌دانیم، در صورتی که اینها دو مقولهٔ جداگانه‌اند. انسجام فکری و ثبات رأی داشتن، یک برنامهٔ روزمره و لحظه به لحظه یا کنارگذاشتن همه چیز به محض ورود به منزل نیست، بلکه عمل به وظایف و انجام دادن کارها در حد مطلوب است. زیرا در صورتی که کارهای هر روزه، تکرار مکرر کارهای روزهای قبل باشد، به علت انعطاف‌ناپذیری برنامه، افراد دچار نارضایتی از زندگی خود خواهند شد.

انسجام فکری بر پایه برآورده شدن نیازهای اساسی، یعنی امنیت غذایی، پوشاک و مهر و محبت بنا نهاده می‌شود و شما حق دارید برای ارضای این نیازهای اولیهٔ فرزندان خود، احساس رضایت درونی داشته باشید. داشتن ثبات رأی و انسجام فکری در جزییات تمام امور، امری غیرممکن است، اما در اصول کلی ممکن و عملی است. احساس وحدت، انصاف و عدالت، همکاری، درک متقابل، پذیرش و محبت، به کودک احساس امنیت و ثبات می‌بخشد. کودکان با شناخت خانواده و

قوانین خانه و زندگی خانوادگی و شناخت اهداف و عناوینی که در سه فصل اول کتاب بررسی شده، احساس امنیت می‌کنند.

ثبات رأی و انسجام، با سامان‌دهی و نظم و ترتیب تقویت می‌شود. بخش اعظم دیگر مطالب این کتاب، برای دستیابی به ثبات و انسجام از طریق نظم و ترتیب، اما همراه با سرگرمی و تفریح، نوشته شده است. دوران کودکی، زمان فقدان اختیار است. در این زمان، کودک تنها می‌خواهد بداند در انتظار چه چیزهایی باید باشد. این نوع انسجام، بسیار باارزش است. در انجام وظایف، اگرچه کار اهمیتی بیش از کودک ندارد، به نوعی نظم و ترتیب اصولی نیاز هست؛ چون نظم و ترتیب، هماهنگی ایجاد می‌کند، موقعیتی برای انجام کارهای معینی فراهم می‌آود و از سردرگمی پیشگیری می‌کند. البته بعضی کارهای اساسی، مانند مسواک زدن دندانها و غذا خوردن، نمی‌توانند نادیده گرفته شوند. چون به غذا نیاز داریم، باید آشپزی کنیم و ظرفها را بشوییم. ثبات قدم در اصول، البته همراه با محبت و تفاهم، به آن معنی است که شما می‌توانید در روند کار انعطاف‌پذیر باشید. به این منظور، روشها و وسایل را تغییر می‌دهید؛ چون می‌دانید که افراد مهمتر از اشیا هستند و گاهی لازم است که اشیا و برنامه‌ها تغییر کنند تا با افراد و زندگی آنها سازگار شوند. مثلاً گاهی بهتر است دو نفر ظرفها را با هم بشویند و در مواقعی شاید بهتر باشد این وظیفه بین آنها تقسیم شود. حتی گاهی ممکن است یک نفر از شستن ظرفها معاف شود. در هر حال، اصل یکسان باقی می‌ماند؛ ظرفها باید شسته شوند، اما روش انجام آن می‌تواند تغییر یابد. تغییر روش می‌تواند ملال‌انگیزی شستن ظرفها را برطرف کند.

برای ایجاد تنوع، می‌توانیم فرآیند کار را نیز تغییر دهیم. به عقیدهٔ رابرت ال. دی‌بروین[1]، تنوع، ثبات رأی را از بین نمی‌برد. در حقیقت، این

1. Robert L. De Bruyn

امر هیچ مشکلی برای نظم و ترتیب موجود در منزل ایجاد نمی‌کند. در صورتی که کارهای روزمره زیاد باشند، به علت تلاش شما برای ثبات قدم در انجام آنها، ممکن است ناخواسته، دچار ملال و دلزدگی شوید و این حالت، جزو زندگی شما نشود. ابتکار، تغییر و تنوع، مواد اولیه‌ای هستند که «میل یادگیری را تحریک می‌کنند.» به علت به‌کارگیری روش یکنواخت در انجام وظیفه و نه به علت خود انجام وظیفه، ملال و دلزدگی ایجاد می‌شود. مثلاً اگر هدف، آموختنِ چگونگی مراقبت از اتاق خواب باشد، هدف بدون تغییر باقی می‌ماند، اما روشهای آموزش، شیوهٔ بازرسی، مشوقها و محرکها می‌تواند در طول سالیان، تنوع زیادی پیدا کند.

ما بزرگسالان، در منزل هر روز کارهای روز قبل را تکرار نمی‌کنیم؛ چون گاهی اولویتهایی برای انجام کارهای دیگر پیش می‌آید. همین مسئله را در مورد کودک هم در نظر بگیرید. ثبات رأی در مورد اتاق خواب، می‌تواند به معنای این باشد که «اغلب اوقات باید مرتب باشد و در آخرهفته یا یک بار در ماه، به خوبی نظافت شود». به عبارت دیگر، نادیده گرفتن حداقل استانداردهای نظافت شخصی و جمع‌وجور کردن منزل، عادتی است که تمام تلاشهای مربوطه را خنثی می‌کند. خودانگاری[1] هر فرد، در محیط زندگی او منعکس می‌شود. حتی کارهای کوچک عادی که از طریق جدولهای کاری، برای هر فرد تعیین و برای انجام آنها پاداش داده می‌شود، به ایجاد تعادل بین کمال مطلوب و نابسامانی و درهم‌ریختگی، کمک خواهند کرد. هدف این کتاب، پیشنهاد ایده‌های فراوانی است که به زندگی خانوادگی شورو نشاط می‌بخشند و نوع خاصی از انسجام و ثبات در اصول و نیز در نظم و ترتیب ایجاد می‌کنند که کودک در پناه آنها می‌تواند قدرت روبه‌رو شدن با دنیای بزرگ خارج از خانه را پیدا کند.

---

1. self-image

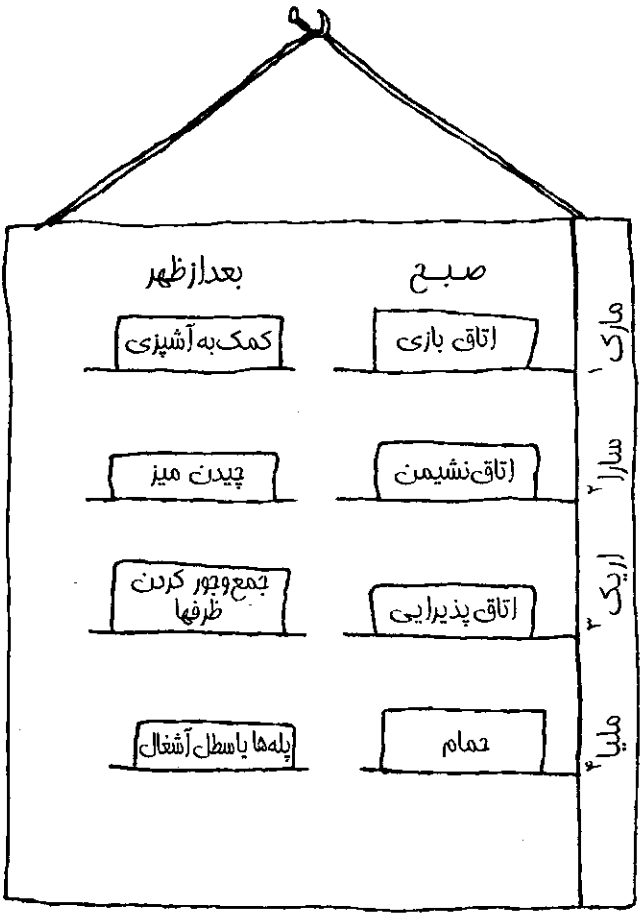
با افزایش سن کودک، والدین به تنظیم مجدد وظایف، تغییر نیازها و خواسته‌ها و دخالت دادن دختر یا پسرشان در تصمیم‌گیریها، نیاز پیدا خواهند کرد. انتخاب هر نوع الگوی کاری برای فرزند، طبیعتاً باید با الگوی شخصی والدین همخوانی داشته باشد؛ چه والدین بسیار منظم و سختگیر باشند، چه بسیار آرام و ملایم.

## نمودارهای تعیین وظیفه

**جدولهای عمودی:** در طول ده سال گذشته، خانوادهٔ مک‌کلو، از یک جدول سادهٔ عمودی کارهای منزل، برای تعیین وظایف فرزندان، استفاده کرده است. کودکان این خانواده، آن روش را می‌پسندند؛ چون پیش از فرارسیدن موعد، از وظایف آگاهی می‌یابند و مخصوصاً در فصل تابستانِ یادگیری (پنج تا دوازده سالگی)، ایشان کار را به حدی انجام داده‌اند که در آن مهارت یافته و پاداش خود، یعنی سرعت عمل و کارآیی را کسب کرده‌اند.

این نوع جدول، دو ردیف جیب یا محفظه دارد؛ یک ردیف برای صبح و یک ردیف برای بعدازظهر. طبق این جدول، هر صبح شنبه، وظایف و کارها بین افراد خانواده تعویض و جابه‌جا می‌شوند. بانی[1]، مادر خانه، برای تنظیم این جدول و مشخص کردن کارهایی که روزانه باید انجام شوند و نیز کارهایی که کودکان می‌توانند در مدت کمتر از ده دقیقه، بدون تداخل با وظیفهٔ فرد دیگر انجام دهند، به محیط اطراف خود در منزل نگاهی می‌اندازد. طبق معمول، کارهای صبح در حداقل نگهداشته شده و شامل جمع‌وجور کردن اتاق نشیمن می‌شود و کارها و وظایف بعدازظهر، حول‌وحوش تهیه و آماده‌سازی شام دور می‌زند. زیرا در این مرحله، دیگر کودکان کمک به کارهای بعد از شام را آموخته بودند و نیازی به تکرار آنها در جدول وجود نداشت.

1. Bannie



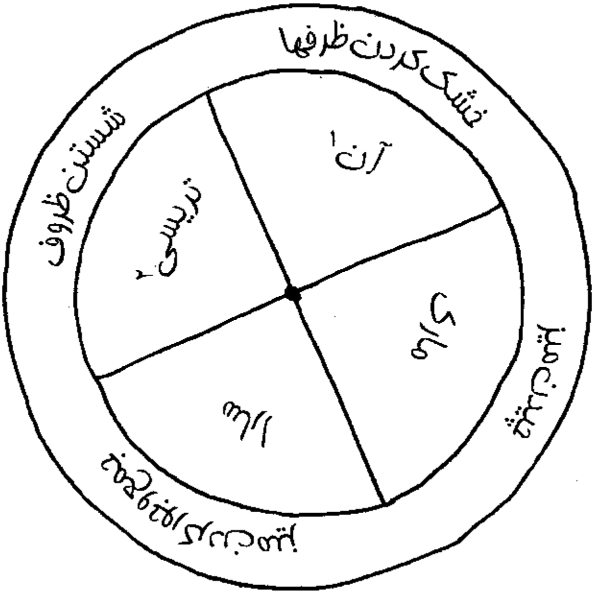

در این جدول، اگرچه در تمام زمینه‌ها وظایفی ذکر می‌شود، انتظارات والدین، برحسب سن و تواناییهای کودکان، متغیر است. مثلاً هنگامی که کودک پنج‌ساله، وظیفه نظافت حمام را بر عهده دارد، تنها دستشویی را

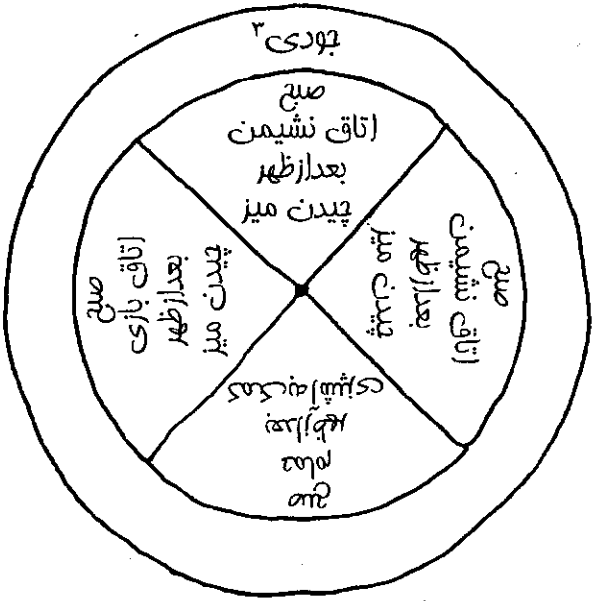
1. Mark
2. Sarah
3. Eric
4. Melea

می‌ساید، فرش پادری را می‌تکاند و شانه‌ها و مسواکها را جمع‌وجور می‌کند، ولی وقتی فرزند پانزده‌ساله حمام را تمیز می‌کند، انتظار می‌رود وان، توالت و کف حمام را نیز کاملاً پاکیزه کند.

تعیین زمان ثابت روزانه برای این کارها، به انجام آنها کمک می‌کند و البته، ما میل داریم که کودکان در وظایفشان موفق شوند. بعضی روزها، این وظایف تنها به یک جمع‌وجور کردن مختصر محدود می‌شود، در حالی که روز دیگر می‌تواند شامل نظافت کامل باشد. در این خانواده، زمانی که کودکان همه دبستانی بودند، این کارها هر روز صبح، قبل از مدرسه انجام می‌گرفت؛ در تابستان، قبل از ساعت ۱۰ صبح و هر بعدازظهر در ساعت ۵. البته، حالا که فرزندانِ بزرگتر، به فصل پاییز (سنین سیزده تا هجده‌سالگی) نزدیک می‌شوند و منزل را صبح زود، در ساعت ۵:۴۵ دقیقه به مقصد مدرسه ترک می‌کنند، شرایط پیش‌مدرسه‌ای تغییر یافته است و مرتب کردن روزانه، قبل از شام انجام می‌شود. این خانواده همچنین، به یک برنامهٔ دوساعتهٔ نظافت در صبح روز تعطیل روی آورده‌اند که طی آن اتاق خوابها و نیز سایر اتاقها کاملاً نظافت می‌شوند و به این ترتیب، کودکان بقیه روزهای هفته را آزاد هستند تا بر انجام تکالیف مدرسه متمرکز شوند. همزمان با رشد و بلوغ کودکان، تنظیم کارها، تغییر نیازها و مقتضیات و شرکت دادن کودکان در روند تصمیم‌گیری، اهمیت زیادی می‌یابد.

**جدول دایره‌ای وظایف:** در مورد جدولهای کار منزل و تنظیم آنها بر اساس موقعیتهای مختلف خانواده، صدها حالت ممکن وجود دارد. در خانوادهٔ دارای یک یا دو فرزند با تواناییهای یکسان، جدول دایره‌ای شاید بهترین نوع جدول باشد. البته، طبیعتاً نباید انتظار داشت یک یا دو فرزند بتوانند تمام کارهایی را که کودکان خانوادهٔ مک‌کلو انجام می‌دادند، به انجام برسانند. در هر صورت، این فرزندان نیز باید کارهایی بیش از

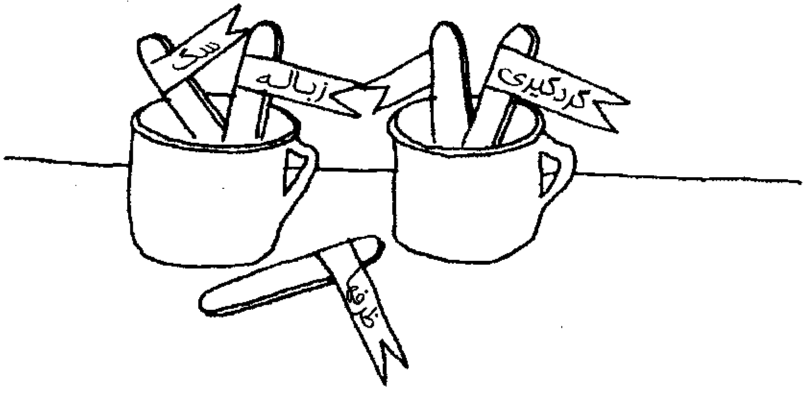



1. Anne 2. Tracy 3. Judy

خالی‌کردن سطل زباله و شستن ظرفها را انجام دهند. این جدول، انجام وظایف را نوبتی می‌کند و تنوع به وجود می‌آورد. برای هماهنگ کردن جدول و تنظیم آن بر اساس مقدار کار و تعداد نفرات، می‌توانید آن را به بخشهای مختلفی تقسیم کنید. برای تهیهٔ این جدول، دو دایره، یکی کوچکتر از دیگری، از مقوای نازک ببرید. یک پونز یا سوزن ته‌گرد در مرکز آن قرار دهید، به‌گونه‌ای که هر دایره مستقلاً حرکت کند و آن را در محلی که به سادگی دیده شود، مانند آشپزخانه، بیاویزید.

**پرچم در فنجان:** از آنجا که انجام تمام کارهای خانه، در تمام روزهای هفته ضروری نیست، می‌توانید وظایف افراد را بر اساس آنچه باید انجام شود، معین کنید. به این منظور، می‌توان هریک از وظایف را روی قطعه‌ای کاغذ، به ابعاد سه در پنج سانتیمتر، یادداشت کرد و هر روز صبح در محل مربوط به هر کودک قرار داد و یا با استفاده از چوب‌بستنی و قطعه کاغذی که به آن چسبانده می‌شود، پرچمهای کوچکی ساخت و روزانه در فنجانهای کودکان قرار داد. یکی از نقاط ضعف روش پرچم در لیوان، این است که تا زمان نشان داده شدن پرچم به کودک، او نمی‌تواند کار را شروع کند و البته گاهی هر روز صبح، تا این اندازه با نظم و ترتیب بودن، مشکل است.



**نقشه خانه:** یکی دیگر ازروشهای ممکن برای تعیین مسئولیت نظافت برای کودکان، می‌تواند ترسیم نقشه‌ای از خانه روی قطعه‌ای پارچه باشد (که در آن صورت، می‌توان آن را قاب کرد)، یا روی قطعه‌ای کاغذ، به‌گونه‌ای که قابل نصب روی درِ یخچال باشد. روی این نقشه می‌توانید عکسی از فرد مسئول نظافت هر اتاق، قرار دهید. البته این روش، برای کارهایی مانند بیرون بردن سطل زباله یا شستن ظرفها امکانپذیر نیست، اما در مورد کارهایی با محدوده مشخص، می‌تواند عملی شود (مامان و بابا نیز می‌توانند در این طرح شرکت داده شوند).

**نمودار وظایف روزانه:** پدری دارای سه فرزند و جدای از همسر، هر شب همراه با فرزندانش، نمودار وظایف را برای روز بعد تهیه و آن را روی درِ یخچال نصب می‌کرد. دلیل این پدر برای تغییر روزانه وظایف، هماهنگ و متناسب کردن کارهای خانه با تکالیف سنگین مدرسه و فعالیتهای فوق‌برنامه کودکان بود. به علاوه، ضرورتی برای انجام هر روزهٔ همهٔ کارها احساس نمی‌شد. استفاده از این نمودار، اجازهٔ داوطلب شدن برای انجام کارها را به همه و از جمله به پدر می‌داد. نمودارهایی از این نوع را می‌توان در گردهمایی خانوادگی و برای تمام مدت هفته تعیین کرد.

**طرح تقویم ماهانه:** هنگامی که از کودکان پرسیده شد، آیا خانواده‌شان از نمودار تعیین وظیفه استفاده می‌کند، پسربچه‌ای نوشت: «ما برای نوبت شستن ظرفها از تقویم استفاده می‌کنیم. من و برادرم، سه روز در میان، ظرف می‌شوییم.» دختری جواب داد: «من و خواهرم درباره نوبت غذا دادن به سگمان با هم دعوا می‌کردیم، ولی حالا از تقویم استفاده می‌کنیم و مشکل حل شده است. ما حرف اول اسم خود را یک روز در میان، در تقویم می‌نویسیم و دیگر به راحتی می‌دانیم که غذا دادن به سگ، هر روز نوبت و وظیفهٔ کیست.»

## نمودار وظایف روزانه

جمعه
روز هفته

**صبحانه**

پختن ___جیمز[1]___
چیدن میز ___استفانی[2]___
جمع و جور کردن ظرفها ___پدر___

**ناهار**

پختن ___استفانی___
چیدن میز ___هیتر[3]___
جمع و جور کردن ظرفها ___پدر___

**شام**

پختن ___پدر___
چیدن میز ___جیمز___
جمع و جور کردن ظرفها ___استفانی___

**کارهای اتاقها**

حمام طبقه بالا ___هیتر___
حمام طبقه پایین ___استفانی___
اتاق نشیمن ___پدر___
راهروی ورودی ___جیمز___

**سایر وظایف**

خالی کردن ماشین ظرفشویی ___هیتر___
سطل زباله ___جیمز___

1. James 2. Stephenie 3. Heather

۱

روز

اسامی

| | شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه |
|---|---|---|---|---|---|
| لوک[1] | آشپزی | حمام | جاروبرقی | آشپزی | حمام |
| کریس[2] | جاروبرقی | آشپزی | حمام | جاروبرقی | آشپزی |
| سامر[3] | حمام | جاروبرقی | آشپزی | حمام | جاروبرقی |

کارها

۲

روز

کارها

| | شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه |
|---|---|---|---|---|---|
| تدارک شام | لوک | کریس | سام | لوک | کریس |
| جاروبرقی | کریس | سام | لوک | کریس | سام |
| حمام | سام | لوک | کریس | سام | لوک |

اسامی

۳

کارها

اسامی

| | تدارک شام | جارو برقی | حمام |
|---|---|---|---|
| لوک | دوشنبه<br>پنج‌شنبه | چهارشنبه<br>شنبه | سه‌شنبه<br>جمعه |
| کریس | سه‌شنبه<br>جمعه | دوشنبه<br>پنج‌شنبه | چهارشنبه<br>شنبه |
| سامر | چهارشنبه<br>شنبه | سه‌شنبه<br>جمعه | دوشنبه<br>پنج‌شنبه |

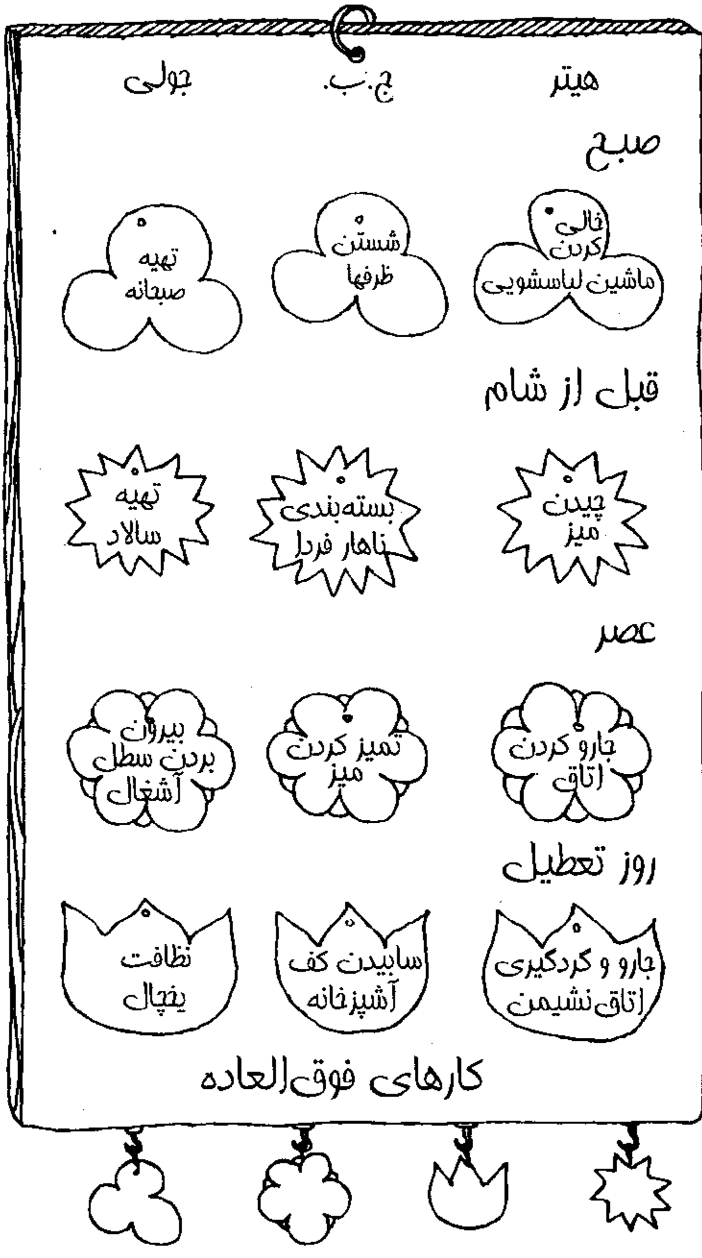
روز

1. Luke 2. Chris 3. Summer

در این روش، حرف اول اسم کودک، برای تمام مدت ماه، در مربعهای اختصاصی در تقویم نوشته می‌شود و هنگامی که کودک کار خود را به پایان برساند، خود روی اسمش خط می‌کشد. در صورت ثبت وظایف در تقویم، چنانچه کودکان کارها را با هم معاوضه کرده باشند، از سوءتفاهم و اختلاف برای فردا، پیشگیری می‌شود. اگر فعالیتهای خارج از منزل و نیز وعده‌های ملاقات نیز در تقویم یادداشت شود، وظایف سبکتر را می‌توان به عهدهٔ افراد پرمشغله‌تر گذاشت.

**نمودارهای وظایف هفتگی:** وظایف افراد خانواده، برای تمام طول هفته را می‌توان در یک نمودار نشان داد. نمودار وظایف هفتگی، شامل سه بخش است: روز، کودک، وظیفه. این نمودار را ممکن است به چندین روش مختلف طراحی کرد، اما در هر صورت، باید دارای سه بخش اصلی باشد که یک بخش در بالا، بخش دیگر در پایین و بخش سوم در مربعهای بین این دو قرار داده می‌شود. این نمودار باید روی سطح محکمی (مانند مقوا) نوشته و با روکش نایلون شفاف پوشیده شود. با ماژیک پاک‌شونده می‌توان روی آن یادداشت کرد (این نمودار را روی وایت‌برد هم می‌توان کشید – م).

در خانواده‌ای که مادر نیز بیرون از منزل کار می‌کند، می‌توان صورت غذای خانواده را هم در مربعهای نمودار وظایف روزانه یادداشت کرد؛ چون انتظار می‌رود که فرزندان بزرگتر، تا زمان برگشت مادر به منزل، مقدمات تهیهٔ شام را کاملاً فراهم کنند. تصمیم‌گیری پیش از موعد دربارهٔ نوع غذا، مخصوصاً برای والدین شاغل، بسیاری از فشارهای روانی بعد از کار اداری را کاهش می‌دهد. چرا که در صورت برنامه‌ریزی قبلی، به احتمال زیاد، سایر اعضای خانواده نیز کمک و همکاری خواهند کرد.


هیتر
ج.ب.
جولی
صبح
خالی کردن ماشین لباسشویی
شستن ظرفها
تهیه صبحانه
قبل از شام
چیدن میز
بسته‌بندی ناهار فردا
تهیه سالاد
عصر
جارو کردن اتاق
تمیز کردن میز
بیرون بردن سطل آشغال
روز تعطیل
جارو و گردگیری اتاق نشیمن
سابیدن کف آشپزخانه
نظافت یخچال
کارهای فوق‌العاده

مادر دیگری، حتی با وجود داشتن تنها یک فرزند، وظایف دختر پانزده‌ساله‌اش را به این ترتیب یادداشت می‌کرد:

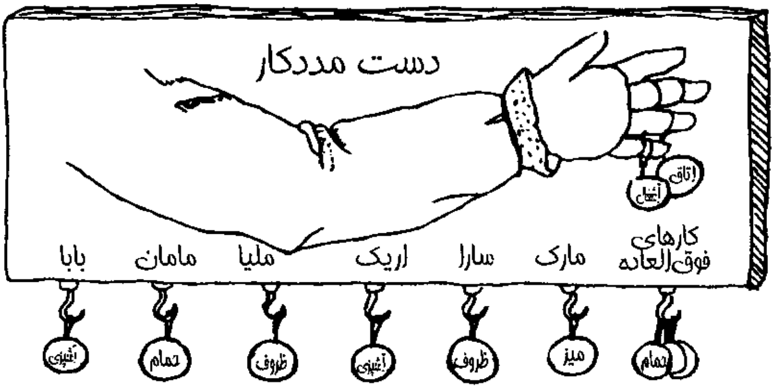
| | شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه |
|---|---|---|---|---|---|
| مری | جارو برقی | نظافت حمام | نظافت آشپزخانه | نظافت اتاق‌خواب | گردگیری شستن راه‌پله |

کتی لیدن[1]، استفاده از لوحی تخته‌ای با قلابهای کوچکی برای درست کردن یک نمودار ماندگارِ تعیین وظیفه را پیشنهاد می‌کند. در این طرح، روی لوح تخته‌ای اسم کودکان نوشته و در زیر آن تعدادی قلاب کوچک نصب می‌شود. برای کارهای گوناگون، نشانه‌هایی به این قلابها آویخته می‌شود. نشانه‌ها را می‌توان به شکلهای گوناگون، مانند مربعهای چوبی کوچک یا اشکال متنوع مقوایی تهیه کرد. شکل این نشانه‌ها ممکن است نشان‌دهندهٔ فعالیت مورد علاقهٔ خانواده (دایره‌ای با نقش توپ فوتبال برای خانوادهٔ دوستدار ورزش فوتبال و غیره) یا حیوان خانگی یا هر شیء دیگر مورد علاقهٔ کودکان باشد. وظایف روزانه و یا هفتگی اعضای خانواده، روی این نشانه‌ها یادداشت و طبق برنامه تنظیم‌شده، مرتب و منظم می‌شود. نقطه ضعف کلی این نمودار، آن است که کودک می‌تواند مخفیانه در فرصتی مناسب، کارهایی را که دوست ندارد، با جابه‌جا کردن نشانه‌ها با یکدیگر، با کارهای مورد علاقه‌اش تعویض کند که برای مقابله با این امر، باید پیشاپیش قوانینی وضع کرد.

**طرح دست مددکار:** شما می‌توانید به ترتیبی که در پی می‌آید، تابلوی ویژه‌ای که «دست مددکار مادر» نامیده می‌شود، بسازید: از مقوا یا تخته سه‌لایی طرح یک دست ببرید یا یک دستکش بلند غیرقابل استفاده را با ماده‌ای مانند پَر یا پنبه پُر کنید یا با تکه‌ای پارچه چیت، یک دست پارچه‌ای بدوزید. با یک جوراب نایلون مستعمل، کف دست و انگشتها را

1. Kathie Liden

شکل بدهید. این دست را روی لوحی از تخته یا فیبر یا مشابه آنها بچسبانید. مطابق شکل، روی لبه پایینی تخته، چندین قلاب کوچک تعبیه کنید تا نوع وظایف که روی قطعه کاغذی نوشته شده، از آنها آویخته شود. بعد از پایان وظایف، قطعه کاغذ از روی قلاب مربوطه برداشته و از یکی از انگشتها یا از یک انگشتر فانتزی آویخته می‌شود.



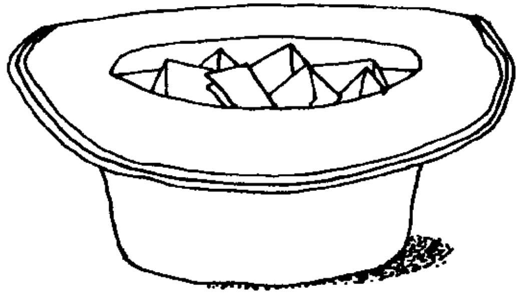

## روشهای چالش‌برانگیز و سرگرم‌کننده

**وظایف قرعه‌کشی‌شده:** روزهای جمعه، خانوادهٔ تروکسل[1]، کارهایی را که باید انجام شوند، روی قطعاتی از کاغذ می‌نویسند و در ظرفی می‌ریزند. سپس هریک از اعضای خانواده (از جمله مامان و بابا) کاغذی برمی‌دارند. همه، صبح آن روز سخت کار می‌کنند و بعدازظهر را به تفریح یا کارهای شخصی می‌گذرانند.

در موقع استفاده از این روش در شرایط مختلف، کارها باید برای یک روز یا برای تمام هفته تعیین شوند. قطعات کاغذی شرح وظایف را در هر نوع ظرفی می‌توان ریخت: کلاه، کدوی پلاستیکی یا حتی یک سبد کوچک. در روش دیگر، می‌توانید وظایف را شماره‌گذاری کنید و برای

1. Troxell

تعیین وظیفهٔ هر فرد، تاس بریزید یا یکی از اعضای خانواده می‌تواند کاغذها را مثل کارتِ بازی در دست بگیرد و افراد دیگر، هریک قطعه‌ای را بیرون بکشند. گاهی کمی تنوع، نظرها را نسبت به کارها به گونهٔ مثبتی تغییر می‌دهد.



**انتخاب وظیفه:** گاهی برای کودکان، انتخاب کار برانگیزاننده‌تر و تشویق‌کننده‌تر ازروشهای دیگر است. «این هم فهرست کارهایی که باید انجام شوند. بیایید نوبتی انتخاب کنیم. اول، اریک کاری را انتخاب می‌کند، بعد ملیا، بعد من.» تقسیم کردن کار بین چندین عضو خانواده، آن را آسانتر به نظر می‌آورد. تفکیک این وظایف به بخشهای پنج، ده یا پانزده دقیقه‌ای، انجام کارها را عملی‌تر و پایان آنها را نشان می‌دهد. مادری با استفاده از همین ایده، کارها را روی کارتهای کوچکی نوشت و در اختیار کودکان قرار داد. به این ترتیب، هریک صاحب تعدادی کارت بود. کودکان بعد از پایان کارها، کارت مربوطه را برای بررسی و ارزیابی کار، در اختیار پدر قرار می‌دادند.

**فهرست‌ها:** کودکان، عاشق داشتن فهرستی از کارهای روزانه‌شان هستند؛ مخصوصاً در روزهای تعطیلی مدارس، زمانی که مجبور به تحمل عواقب «تأخیر در ورود به مدرسه» که موجب عجله و شتاب ایشان می‌شود، نباشند. کودکان از کشیدن خط روی هریک از کارهای انجام‌شده، احساس رضایت درونی می‌کنند، اما بزرگترین پاداش برای آنان، دانستن

## فهرست کارهای یک روز پرمشغله

| زمان تخمین زده‌شده: | کارهایی که باید انجام شوند | فرد انجام‌دهندهٔ کار |
|---|---|---|
| ۳۰ دقیقه | زدن چمن باغچه جلویی | ________ |
| ۳۰ دقیقه | زدن چمن باغچه پشت منزل | ________ |
| ۱۵ دقیقه | نظافت پیاده‌رو | ________ |
| ۱۰ دقیقه | جارو زدن ایوان و پله‌ها | ________ |
| ۱۰ دقیقه | شستن پاسیو و پله‌ها | ________ |
| ۱۵ دقیقه | جاروبرقی کشیدن پله‌های زیرزمین | ________ |
| ۳۰ دقیقه | شستن ظرفها، ظهر و شب | ________ |
| ۱۰ دقیقه | جارو زدن کف آشپزخانه | ________ |
| ۲۰ دقیقه | تی‌کشیدن کف آشپزخانه | ________ |
| ۳۰ دقیقه | پختن کیک | ________ |
| ۱۵ دقیقه | جاروبرقی کشیدن اتاق نشیمن و هال | ________ |
| ۱۰ دقیقه | گردگیری اتاق نشیمن | ________ |
| ۵ دقیقه | نظافت توالت | ________ |
| ۵ دقیقه | جارو زدن کف حمام | ________ |
| ۱۰ دقیقه | شستن کف حمام و پاک کردن قسمتهای چوبی | ________ |
| ۱۰ دقیقه | تکاندن کلیه پادریهای طبقه بالای منزل | ________ |
| ۱۵ دقیقه | تعویض روکش مبلها | ________ |
| ۱۰ دقیقه | جاروبرقی کشیدن اتاق پذیرایی | ________ |
| ۱۰ دقیقه | گردگیری اتاق پذیرایی | ________ |
| ۲۰ دقیقه | چیدن گل از باغچه و گذاشتن آن در گلدان | ________ |




این مطلب است که با کشیده‌شدن خط بر تمام کارهای فهرست، وظایف ایشان به پایان رسیده و بقیه روز را می‌توانند به میل خود سپری کنند. کودک خردسال، حتی هنگامی که کارهای اساسی مانند مسواک زدن دندان و شانه کردن مو را انجام می‌دهد، احساس می‌کند واقعاً در حال پیشرفت است. به محض ایجاد عادت شانه زدن و مرتب کردن سر و رو و پوشیدن لباس، دیگر نیازی به ذکر این کارهای جزیی در فهرست وظایف نخواهد بود.

**پیمان‌نامه:** نوشتنِ یک پیمان‌نامهٔ کتبی با کودک، نوعی تعهد دوجانبه است، نه‌فقط ابلاغ یک‌طرفه. پیشنهاد انجام کار از طرف والدین عیبی ندارد، اما در صورت موافقت کودکان، کار بهتر انجام می‌گیرد. پاداشِ انجام به‌موقع کار و عواقب انجام ندادن آن را در موعد مقرر، می‌توان در پیمان‌نامه ذکر کرد. این پیمان‌نامه می‌تواند برای یک‌بار انجام کاری باشد، مانند تمیز کردن زیرزمین و یا برای کار منظم هفتگی، مانند چیدن میز غذا در موقع مناسب. پاداش می‌تواند پول یا گذراندن وقت اختصاصی با پدر یا مادر و یا تعویض وظایف باشد. با به‌کار انداختن نیروی تخیل خود، می‌توانید موارد استفادهٔ متعددی برای این روش بیابید.

**نمونه‌ای از پیمان‌نامه**

*ماه دسامبر*
تاریخ انجام کار

*سواری در اتومبیل*
پاداش درنظرگرفته‌شده

من، *ایرور* ، متعهد می‌شوم که اتاقم را نظافت کنم که شامل جمع‌وجور کردن خرت و پرتهای رهاشده روی فرش اتاق، تمیز کردن میز تحریر، کمد لباس، میز کوچک کنار اتاق، مرتب کردن تخت، گردگیری اثاثیه و جارو زدن فرش اتاق است.

*ایرور اتکینسون*[1]
کارگر

*پت*[2] *اتکینسون*
کارفرما

1. Irevor Atkinson
2. Pat

## جدولهای پیشرفت

گاهی نمودار روزانه می‌تواند برای نشان دادن موفقیت در انجام کارها و دستاوردها و تقویت فوری آنها به‌کار گرفته شود. این جدول، هنگام تقویت مهارتهای اساسی، مانند کمک به کودکان بسیار خردسال برای مرتب کردن تخت یا مسواک زدن دندانها، می‌تواند به‌کار گرفته شود. حتی هنگامی که کودکان بزرگتر در انجام مسئولیتهای روزمره‌شان دچار سستی و تنبلی می‌شوند، استفاده از این جدول به عنوان یک محرک، با موفقیت همراه است. گاهی در تلاش برای تغییر یک عادت، نوعی جدول محرک و مشوق، می‌تواند به انگیزش کودک کمک کند. می‌توانید جدولهایی مشابه جدولهایی که به عنوان نمونه ذکر می‌شود، تهیه کنید تا کودک بتواند فوراً و بدون دخالت مستقیم شما، خودش برای کاری که انجام داده است، به خود پاداش دهد (برای مطالعه مشوقها و محرکهای بیشتر برای کودکان، به فصل ۷ رجوع کنید).

**جدول پیشرفت کودکانِ بزرگتر**

| | | شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه | پنج‌شنبه | جمعه |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| جودی[1] | اتاق | ✓ | ✓ | ✓ | O | ✓ | ✓ | |
| | تمرین موسیقی | ✓ | ✓ | ✓ | O | ✓ | ✓ | |
| | کارهای صبح | ✓ | ✓ | ✓ | O | ✓ | ✓ | |
| | کارهای عصر | ✓ | ✓ | O | ✓ | ✓ | ✓ | |
| باربارا[2] | اتاق | ✓ | ✓ | ✓ | O | ✓ | ✓ | |
| | تمرین موسیقی | ✓ | ✓ | ✓ | O | ✓ | ✓ | |
| | کارهای صبح | O | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | O | |
| | کارهای عصر | ✓ | ✓ | O | ✓ | ✓ | ✓ | |

1. Jodie
2. Barbara

**جدول ستاره**

نانسی[1]

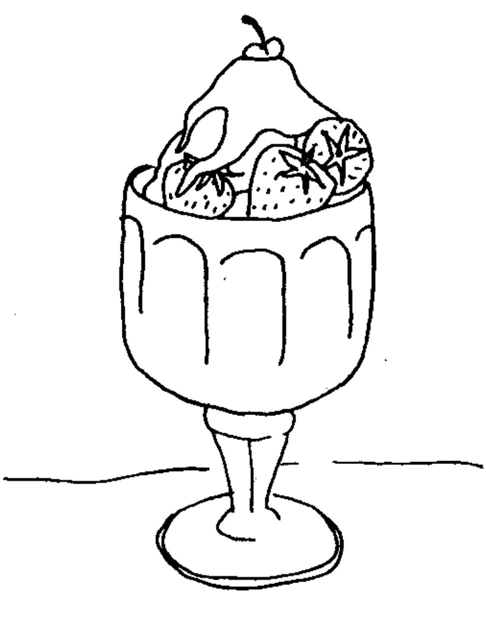
| کارهای صبح، قبل از ساعت ۱۰ | شنبه | یکشنبه | دوشنبه | سه‌شنبه | چهارشنبه | پنج‌شنبه | جمعه |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| دندان‌ها | ★ | | | | ★ | | |
| موها | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | | |
| رختخواب | ★ | ★ | ★ | | ★ | | |
| لباس پوشیدن | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | | |
| اسباب‌بازیها | ★ | | ★ | | ★ | | |

**جدول ستاره:** جدول ساده ستاره، مشوق و محرک بسیار خوبی است؛ مخصوصاً برای کودکان خردسالی که در حال آموزش مهارتهایی مانند بهداشت و نظافت فردی و نگهداری اتاقشان هستند. همچنین، برای کودکان بزرگتری که به تقویت مختصر ثبات قدم و پشتکار نیاز دارند نیز استفاده از این نوع جدول مؤثر است. جدول پیشرفت، مخصوصاً در ابتدای تابستان، هنگامی که بعد از یک سال تحصیلی پرمشغله و برنامه‌های مرتبط با آن، کودکان بدشان نمی‌آید که همه کارها و وظایفشان را رها کنند، مفید و مؤثر است. لازم نیست که همیشه پاداش برای بچه‌ها در نظر بگیرید. تصدیق و تأیید فوری و پشتگرمی دادن، بعد از پایان وظیفه تعیین‌شده، می‌تواند کافی باشد. جدول تعیین وظایف، بسیار مفید و مؤثر است، اما جدولی که در آن، جایی برای یک ستاره یا یک صورت خندان نیز در نظر گرفته شده باشد، حامل پاداشی است: «من کاری انجام داده‌ام»

1. Nancy

یا «من کارم را تمام کرده‌ام». به این ترتیب، چون کودک احساس می‌کند که روی وظایف کوچک خود در زندگی، تسلط و کنترل دارد، اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد.

**نمودار بستنی قیفی:** هنگامی که برای فرزندتان، هدفی مانند همکاری بیشتر برای شستن ظرفها در نظر بگیرید، می‌توانید به عنوان مشوق، نمودار بستنی قیفی را بیازمایید. در این نمودار، کودکان بستنی خود را مرحله به مرحله به دست می‌آورند. به این ترتیب که با انجام هریک از وظایف تعیین‌شده، یک قاشق بزرگ بستنی با شیره شکلات روی آن، به دست می‌آید. در این حالت، اگرچه ایشان برای رسیدن به هدفی که چندین روز از آن فاصله دارند، تلاش می‌کنند، هنگامی که والدین آشپزخانه را بازرسی می‌کنند و سپس اجازه می‌دهند که کودک، آنچه را به دست آورده است، در نمودار رسم کند، تشویق و تحریک به انجام کار، فوراً عملی می‌شود.



عده‌ای عقیده دارند چنین روشهایی بیهوده و غیرمنطقی و نوعی رشوه‌دهی است، ولی از آنجا که در خانواده، معمولاً در طول هفته به مناسبتی تنقلات خریداری می‌شود، این تنقلات می‌تواند خرید بستنی و یا تهیه دسری در منزل باشد. اگر با استفاده از این روش، بتوانید کودکان را وادارید که ماهیتابهٔ کثیف و شسته‌نشدهٔ روی اجاق گاز، چسبناکیِ رویه کابینت و یا خرده‌نان روی کف آشپزخانه را ببینند و به این ترتیب، آنان را برای مدت چند روز در نظافت آشپزخانه شرکت دهید، شانس اینکه کودکان، هفتهٔ آینده، حتی بدون مشوق و محرک بستنی، نظافت بهتری انجام دهند، بسیار بیشتر خواهد بود. البته، احتمال اینکه هفتهٔ آینده، باز هم کودکان برای به‌دست‌آوردن بستنی تلاش کنند، وجود دارد، اما حالا که دیگر ایشان می‌دانند شما از توانایی بیشتر آنان برای انجام بهتر کارها مطمئن هستید، موقعیت‌تان مستحکم‌تر می‌شود. همراه با دادن پاداش واقعی و قابل لمس، یعنی بستنی، نظرتان را به طور شفاهی هم به زبان بیاورید (تشویقهای اجتماعی)؛ چون نوازشها و تشویقهای شفاهی، به شکل‌گیری نوعی احساس پاداش درونی کمک می‌کند. به مرور زمان، بستنی را می‌توان حذف کرد و پاداش اجتماعی و احساس دستیابی به هدف، برای کودکان کافی خواهد بود.

**در جست‌وجوی گنج:** دی‌آنا[1]، برای فرزند شش‌ساله‌اش، طرحِ در جست‌وجوی گنج را آفرید. در این بازی، او در اولین یادداشتی که به دست پسرش می‌داد، جملهٔ «سطل آشغال خالی شود» را می‌نوشت. در مرحلهٔ بعد، زیر سطل آشغال یادداشت دیگری چسبانده شده بود: «پادریهای حمام تکانده شود.» یادداشت سوم که به پشت پادری سنجاق شده بود، از پسرک می‌خواست پایه صندلیهای آشپزخانه را تمیز کند. زیر یکی از پایه‌ها پاکتی قرار داده شده بود که در آن، پول برای خرید یک

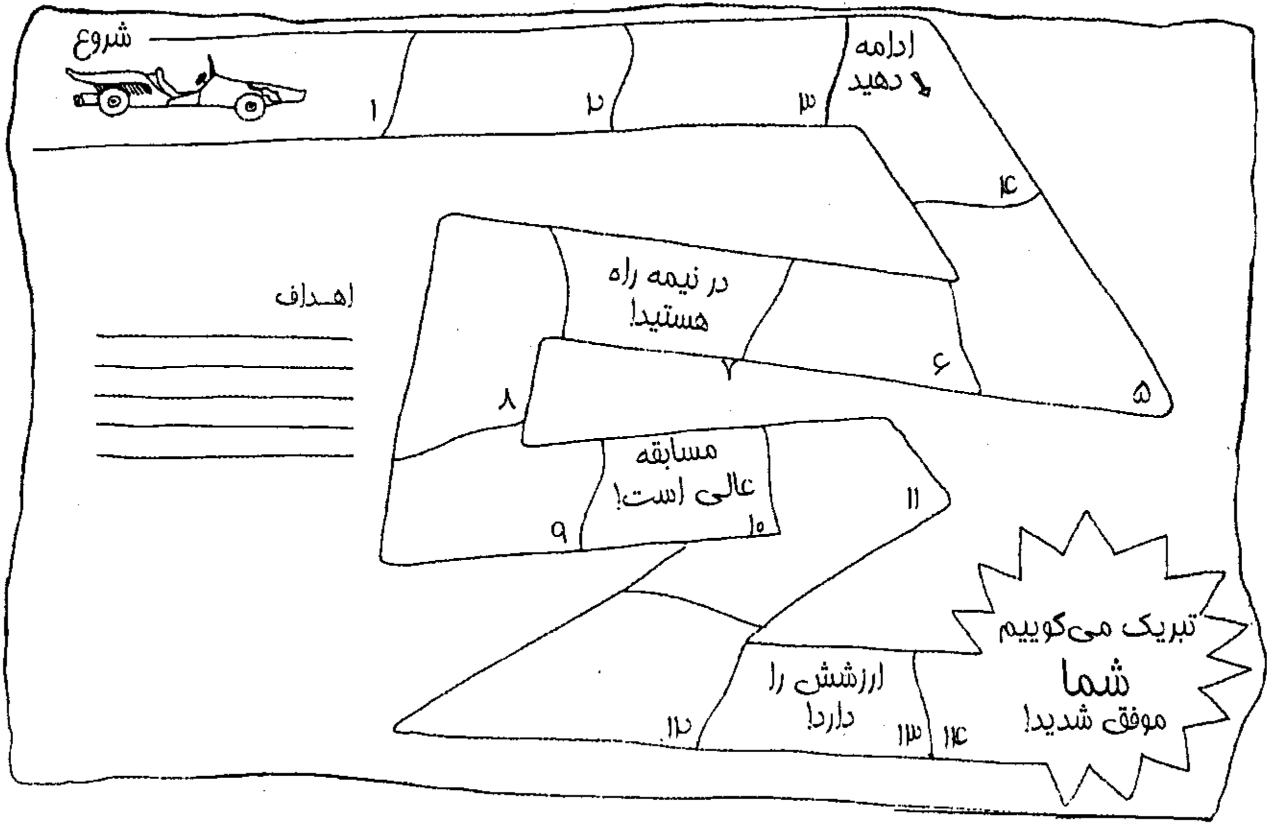
1. DeAnna

بستنی و یادداشتی مبنی بر اینکه «تو امروز می‌توانی از بستنی‌فروشی بستنی بخری»، وجود داشت. این بازی، درک متقابل و دوسویه‌ای به همراه دارد که قبل از به دست آوردن پاداش، کار تعیین‌شده باید انجام گیرد.

در نوع دیگر این بازی، کودک به انجام وظایفش تشویق می‌شود و سپس با سرنخهایی که به او داده می‌شود، به جست‌وجوی گنج می‌پردازد و سرانجام، گنج را به دست می‌آورد.

**طرح مسابقه اتومبیل‌رانی:** کودک بسیار خردسال یا بی‌تجربه، خواهان پاداش فوری است، اما با رشد کودک، احتمالاً با استفاده از نمودارها و یا طرحهای متحرک، مانند صحنه اتومبیل‌رانی، بهتر خواهیم توانست در تلاش برای پیشروی به سمت هدف درازمدت، به او کمک کنیم. هدفی مانند عادت به بیرون بردن سطل آشغال از منزل، برای مدت دو هفته، یا حتی تمرین درس موسیقی تعیین کنید. شکلی مشابه آنچه در صفحه بازیها (گیمها)ی بچه‌ها مشاهده می‌شود، بکشید و یک نشانه یا علامت (در این مورد یک ماشین مسابقه) انتخاب کنید. در صورت انجام کار و نزدیک شدن به هدف، هر روز نشانه را یک خانه به هدف نزدیکتر کنید. این نشانه می‌تواند با یک سوزن ته‌گرد یا یک آهنربا به صفحه بازی مورد نظر وصل شود. چنانچه متوجه شدید که کودک پیشرفت ندارد، شاید ارزیابی مجدد هدف یا انجام اصلاحات جزیی در آن لازم باشد. این نمودار را با استفاده از نوارچسب رنگی یا آهنربا به عنوان نشانه یا علامت، می‌توان روی در یخچال چسباند.

**بالا رفتن از نردبان یا لوبیای سحرآمیز:** پسر ماری، همیشه کت خود را در اتاق نشیمن و کتابهایش را بعد از مدرسه، روی میز آشپزخانه رها می‌کرد. ماری برای تغییر این عادتهای ناخوشایند او، طرح لوبیای سحرآمیز را ابداع کرد. در ابتدای کار، این مادر محلی برای قرار دادن این لوازم در نظر گرفت و این موضوع را به پسرش اطلاع داد. این مادر، طرح



شروع
۱
۲
۳
ادامه دهید
۴
۵
۶
در نیمه راه هستید!
۷
۸
اهداف
۹
مسابقه عالی است!
۱۰
۱۱
۱۲
ارزشش را دارد!
۱۳
۱۴
تبریک می‌گوییم شما موفق شدید!




ساقه لوبیای سحرآمیز (یا حتی می‌توان مانند بازی مارپله، یک نردبان کشید) را روی قطعه‌ای مقوا رسم کرد تا روزانه مورد استفاده قرار دهد. در مواردی، نمودار اندازه‌گیری ارتفاع نیز ممکن است تهیه شود و مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان نشانه، می‌توان از یک عروسک کاغذی

استفاده کرد. به این معنا که عادتی را که قرار است کنار گذاشته یا تصحیح شود، در نظر بگیرید و همراه با حرکت دادن عروسکِ نشانه، پیشرفت کودک را اندازه‌گیری و در طول هفته، رفتار مثبت او را تشویق و تحریک کنید.

**تیله‌های شیشه‌ای:** استفاده از ژتونهای بازی را به عنوان وسیله‌ای برای پاداش پیشرفت، آزمایش کنید. «وقتی بیست تیلهٔ شیشه‌ای به دست آورده باشی، با تو تخته نرد بازی می‌کنم.» نوع بازی می‌تواند بازی مورد علاقهٔ کودک باشد. کودک باید وظایفش را انجام دهد تا ژتونهای لازم برای بازی را به دست بیاورد (مثلاً تمیز کردن دستشویی دو ژتون ارزش دارد وغیره...). ژتونها یا اشیای دیگر پاداش داده‌شده (مانند تیله‌های شیشه‌ای) را در ظرفی که به آسانی قابل رؤیت و شمارش باشند، قرار دهید. تخته نرد، شطرنج، کشتیران، اسکرابل (حروف درهم‌ریخته)، دومینو و بازیهای مشابه می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. پاداش - بازی با کودک - در زمان مناسب توسط بزرگسالان، به کودک اهدا می‌شود. این نوع پاداش، مورد علاقهٔ اغلب کودکان است.

# ۵ آموزش چگونگی انجام کار به کودکان

اگر میل دارید کودکانتان کار کنند، باید به آنان آموزش دهید. متأسفانه، احتمالاً ایشان تنها با مشاهدهٔ نمونه، کار را یاد نمی‌گیرند. والدین باید کار را به ایشان نشان و شرح دهند و سپس چگونگی پیشرفت آنها را بسنجند و همواره تشویقشان کنند. البته، یک‌شبه نمی‌توان به این هدف رسید، اما مشاهده پیشرفت کودک بسیار جالب است؛ زیرا بسیار قابل سنجش و اندازه‌گیری است. کودکان معمولاً می‌توانند کارهایی بسیار بیش از آنچه از ایشان خواسته می‌شود، انجام دهند، اما ما پدر و مادرها اغلب از این نظر، با کودکان طوری رفتار می‌کنیم که گویی سالها کوچکتر از سن واقعیشان هستند. والدین گاهی در ترغیب کودکان به کار، با شکست روبه‌رو می‌شوند. اغلب اوقات، دلیل این شکست، فراموش کردن یکی از مراحل آموزش کار است. درصورت مشاهده مشکلات، مطالعهٔ مجدد این‌فصل ازکتاب را توصیه می‌کنیم. چگونگی یادگیری انجام کار توسط کودکان، به پنج عامل بستگی دارد. در این فصل، ما چهار عامل اول را مورد بحث و مطالعه قرار می‌دهیم.

**یادگیری به عوامل زیر بستگی دارد:**

۱. سبک یادگیری کودک
۲. شیوه‌های کار
۳. روشهای آموزش

۴. سرپرستی و مدیریت
۵. محرکها، مشوقها و نتایج

## سبکهای یادگیری کودک

آیا کودکتان به‌تنهایی بهتر کار می‌کند یا همراه با دیگران؟ آیا او بیشتر گوینده است یا شنونده؟ آیا بیشتر تحت تأثیر همسالان قرار می‌گیرد یا تحت تأثیر خانواده؟ هر کودک به گونهٔ متفاوتی می آموزد و پیامهای دنیای پیرامونش را با ترکیب روشهای منحصر به فردی دریافت می‌کند. تحقیقات به مربیان کمک کرده است تا زمینه‌های متعدد اولویت آموزش در افراد را شناسایی کنند. ایشان می‌دانند بعضی دانش‌آموزان، در کلاسهای سنتی بهتر می‌آموزند، در حالی که عده‌ای در فضای باز و با آزادی بیشتر، بهتر می‌آموزند. در منزل نیز شما می‌توانید بعضی از راههای توصیه‌شده گردآوری اطلاعات را با پرسیدن این نمونه سئوالها از فرزندتان تشخیص دهید. پاسخهای کودکان، سبک آنان را در انجام دادن انفرادی کارها یا کار با همسالان و یا همکاری با اعضای خانواده، نشان می‌دهد. آیا دستورها در حالت شنیداری برای آنان واضح‌تر است یا هنگامی که نوشته می‌شوند؟ آیا ایشان روش کارگام به گام با تمام جزییات را دوست دارند یا یک فضای آزادانه‌تر را که در آن، با راهنمایی محدود از طرف دیگران، خود بهترین راه انجام کار را کشف کنند؟ با پرسیدن پرسشهایی مانند سئوالهای زیر، می‌توانید سبک کار فرزند خود را درک کنید:

«آیا ترجیح می‌دهی به‌تنهایی کار کنی، یا با یک دوست، یا با مامان و بابا؟»
سبک: انفرادی، گروهی یا خانوادگی
«برای نشان دادن مسئولیتهایت، باید یک نمودار به‌کار ببرم یا تنها می‌توانم بگویم چه کاری انجام بده؟»
سبک: گوینده یا شنونده

«می‌خواهی چگونگی شستن اتومبیل را به دقت برایت تشریح کنم یا ترجیح می‌دهی دستورها را شخصاً مطالعه کنی و کار را گام به گام انجام دهی؟»
سبک: دستور کار با جزییات یا کشف شخصی

بیشتر کودکان به چندین سبک علاقه دارند. کودکی که فقط از یک سبک استفاده کند، بسیار نادر است. به یاد داشته باشید که کودکان خردسال، در مقایسه با کودکان بزرگتر، تمایل بیشتری به خوگیری و سازگاری با خانواده دارند. بعضی کودکان شاید کار با دیگران را به کار به‌تنهایی ترجیح دهند؛ چه همراه با اعضای خانواده و چه با گروه همسالان. موردِ اریکا[1] را در نظر بگیرید؛ دختر هشت‌ساله‌ای که هر دقیقه از وقت آزادش را سر در کتاب فرو می‌برد و گفته‌های مادرش، گویی از این گوش وارد و از آن گوش خارج می‌شود. سبک اریکا، نوشتاری است. یادداشتی که فهرست وظایف او را نشان می‌دهد، مؤثرتر از تذکر مکرر کارهایی است که باید انجام شوند. در همان خانواده، جان صحبت کردن را دوست دارد و به آنچه پدر برایش می‌خواند، به دقت گوش می‌دهد. به جان می‌توان گفت که چه کارهایی باید انجام دهد. او شنونده است! بعضی کودکان دوست دارند به صورت گروهی کار کنند. مثلاً «یک ساعت کار گروهی نظافت خانوادگی»، موجب کمک بیشتری از جانب آنان می‌شود تا کار انفرادی. عده دیگری از کودکان، از داشتن فرصتی برای خود لذت می‌برند و کار را به‌تنهایی بسیار خوب انجام می‌دهند.

مشوقها و محرکها و شیوه‌های آموزشی که در مورد فرزندان خود به‌کار می‌گیرید، باید به گونه‌ای متناسب با سبک فردی یادگیری آنان، برنامه‌ریزی و پرداخته شوند. اگر تام با دوستانش بهتر کار می‌کند تا با

1. Erica

خانواده، محرکهایی به‌کار ببرید تا کودک را به عادات بهتر تشویق کنید. به این منظور، دادن پاداش یا امتیازهای اختصاصی، مانند موافقت با خوابیدن دوستش در منزلتان یا سینما رفتن کودک همراه با دوستانش، تأثیر به سزایی دارد. کودکان خردسالتر را می‌توان با قول بازی با مامان یا بابا، بعد از پایان کار، تشویق و تحریک کرد.

برای تشخیص نوع آموزش مورد علاقهٔ کودکتان، به سرنخهایی که به دست می‌دهد، توجه کنید و متناسب با آن، سبک روش کار را برگزینید؛ چون این امر می‌تواند در سهولت یادگیری و اشتیاق آنان به همکاری موثر باشد.

## نشان دادن و شرح گام به گام

اجازه دهید تصور کنیم که می‌خواهیم نظافت حمام را به یک پسربچه پنج‌ساله یاد دهیم. برای این کار، باید به موارد زیر توجه داشته باشیم:

۱. تقسیم کار به بخشهای قابل یادگیری
۲. آموزش با روش مناسب
۳. ترتیب فیزیکی لوازم و وسایل کار

باید به خاطر داشت که انجام کار را نباید به‌یکباره بر عهدهٔ کودک گذاشت. اجازه دهید ابتدا تنها سه کار را در نظر بگیریم: سابیدن دستشویی، صیقل دادن و برق انداختن شیرآلات و تکاندن پادریها. برای تهیه و تدارک لوازم و وسایل، باید به موارد زیر بیندیشیم: آیا مواد پاک‌کننده در دسترس کودک است؟ میل دارید برای نظافت دستشویی، از چه وسیله‌ای استفاده کند؛ دستمال پارچه‌ای یا اسفنج ظرفشویی؟ آیا دستمال و اسفنج در دسترس اوست؟ آیا دست کودک به دستشویی می‌رسد؟ شاید یک چهارپایه کوتاه برای زیر پای او لازم باشد. البته، هنگام آموزش روش صحیح، در مورد مقدار مادهٔ پاک‌کنندهٔ مورد

استفاده، دستورهایی به او داده خواهد شد و نیز تذکر خواهید داد که کف جمع‌شده در اطراف راه‌آب را تمیز کند و روی شیرآلات کروم، مادهٔ پاک‌کننده نریزد. هنگام تکاندن پادریها به او خواهید آموخت که آنها را لوله کند و به دقت از حمام بیرون ببرد تا ذرات گرد و خاک و آشغال به اطراف پراکنده نشود. ابتدا، یاد دادن مواد جدید، شرح و توضیح زیادی می‌طلبد. هر روز هنگام نظافت حمام، کودک را همراهی کنید و به تدریج، کمک فیزیکی خود را کاهش دهید، اما به تشویق او ادامه دهید تا جایی که حداقل سه بار کار را به‌تنهایی و به خوبی انجام دهد. در این مرحله، تشویق و اظهارنظرهای مثبت لازم است: «وقتی جرم قهوه‌ای دور راه‌آب تمیز شده باشد، خیلی بهتر به نظر می‌آید.»، «دستگیره‌ها خیلی خوب می‌درخشند؛ حتی می‌توانی خودت را در آنها ببینی.» در این حالت، شما نه‌تنها حواس فیزیکی، بلکه احساسات کودک را در انجام کار درگیر می‌کنید و به این ترتیب، عقاید خوبی در مورد کار در ذهن او شکل می‌گیرد: «چه خوب! من می‌توانم این کار را انجام دهم. این‌طوری بهتر است.» با بالارفتن سن کودک، این صرف وقت و وارد جزییات شدن، لزوم خود را از دست می‌دهد و شما می‌توانید بر دستورهای شفاهی بیشتر تکیه کنید. اما به خاطر داشته باشید که حتی برای بزرگسالان، پختن غذایی برای اولین‌بار، بعد از مشاهدهٔ تهیهٔ آن توسط فرد دیگر، آسانتر است (روانشناسان، این حالت را الگوسازی و سرمشق‌گیری[1] می‌نامند).

**تقسیم کار به بخشهای کوچکتر:** شما نمی‌توانید بدون آموزش دادن به کودک، به او بگویید لباسها را بشوید. کودک باید بداند چگونه لباسهای مختلف را از هم تفکیک کند، ماشین لباسشویی را به‌کار بیندازد، لباسها را خشک کند، لباسهای تمیز و خشک را تا بزند و جمع‌وجور کند و غیره.

---

1. modeling

هریک از این مراحل را می‌توان به بخشهای کوچکتری تقسیم کرد. برای کودک درک مفاهیم، آسانتر از به یاد داشتن طوطی‌وار جزییات است. مثلاً هنگام تلاش برای یاد دادنِ چگونگی جدا کردنِ لباسهای چرک از هم، می‌توانید دربارهٔ تفکیک آنها برحسب رنگ، نوع لکه و جنس پارچه صحبت کنید. علاوه بر این، می‌توانید سایر مفاهیم مرتبط، مانند موارد زیر را نیز در صحبتهای خود بگنجانید: «پارچهٔ این دامن از جنس شلوار جین توست. پس می‌توانیم آنها را با پارچه‌های مشابه بشوییم، ولی آیا همراه با کاپشن و شلوارهای روغنی پدر؟» به آنان بیاموزید که مسایل را برای خود تجزیه و تحلیل کنند. شاید نصب جدولی در محل ماشین لباسشویی، به عنوان مرجعی برای یادآوری سریع مراحل کار، مفید باشد. دستورها را واضح و شفاف بنویسید و از کلمات دوپهلو بپرهیزید.

تنها کودکان نیستند که گاهی در مسایلی فراتر از توان خود درگیر می‌شوند. آیا هرگز آشپزخانه‌تان، چنان آشفته و درهم بوده است که ندانید نظافت و جمع‌وجور کردن آن را از کجا شروع کنید؟ آیا در آن حال، آرزو کرده بودید ای‌کاش کسی حضور داشت که به شما کمی کمک می‌کرد؟ همهٔ ما گاهی برای دانستن نقطهٔ شروع کار، به مشکل دچار می‌شویم؛ چون به نظر می‌رسد که برای هر کاری و هر چیزی پیش‌نیازی وجود دارد. مثلاً تا محلی برای ظرفهای شسته وجود نداشته باشد، نمی‌توانید ظروف آلوده را بشویید. در چنان مواقعی، کار باید به بخشهای کوچکتر تقسیم شود تا قابلیت انجام پیدا کند. ظرفهای شسته را از جاظرفی کنار ظرفشویی بردارید. ظرفشویی را خالی کنید، راه‌آب آن را ببندید و مقداری آب و مایع ظرفشویی در آن بریزید. تمام قاشق و چنگال و کاردها را در ظرفشویی بگذارید، آنها را بشویید، آب بکشید و خشک کنید. دوباره ظرفشویی را پر از ظرف کنید و مراحل قبل را از سر بگیرید و به این ترتیب، سطح کابینت پوشیده از ظروف را کم‌کم تمیز و مرتب کنید. در اینجا نیز جدول کوچکی که بالای ظرفشویی نصب شده باشد و این

مراحل کوچک را تشریح کند، مفید خواهد بود. این روش، روش تقسیم کار به بخشهای کوچکتر و قابل انجام نامیده می‌شود.

ما همه از ورود به تونلی که نتوانیم انتهای آن را ببینیم، به علت ترس از به دام افتادن در آن، تعلل و حتی شاید اجتناب می‌کنیم. به جای گفتن جملهٔ «بیایید خانه را جمع‌وجور کنیم»، برنامه‌ای برای جمع‌وجور کردن بیست شیء از سطح خانه، ترتیب دهید (هر نفر بیست شیء پراکنده در منزل بردارد و در جای خود قرار دهد)، یا برنامه‌ای برای مدت پنج دقیقه تدارک ببینید که کودک بتواند پایانش را پیش‌بینی کند. به یاد داشته باشید که اگر کار دیگری را بلافاصله بعد از پایان کار اول بر عهدهٔ کودک بگذارید، انگیزهٔ انجام کار اول را از بین می‌برد. «چرا عجله کنم؟ اگر علفهای هرز این قسمت از باغچه را بیرون بکشم، پدر فوراً کار دیگری به من می‌دهد». اگر پایان کار برای کودک مشخص باشد، دلش به آزادی بعد از کار خوش خواهد شد.

**کودکان را از کارهای آیندهٔ نزدیک آگاه کنید تا کارها را سریع و با موفقیت به انجام برسانند:** در بسیاری از مدارس ابتدایی در آمریکا، پنج دقیقه قبل از زنگ اصلی شروع کلاسها، زنگ هشداری به صدا درمی‌آید که آمادگی برای شروع کلاسها را اعلام می‌کند. آگاهی پیش ازموعد از کارِ در شرف انجام، به اطمینان از همکاری کودکان کمک می‌کند. برنامهٔ استاندارد روزانه، مانند کارهای صبحگاهی قبل از مدرسه، با بازی یا کارهای شبانگاهی که از عصر شروع می‌شوند، در بطن خود از این پیش‌آگاهی برخوردارند. این امر، کودکان را از غافلگیر شدنِ غیرعادلانه برکنار نگه می‌دارد. برای کارهای فوق‌العاده نیز باید پیش‌آگاهیهای زودهنگام وجود داشته باشد: «روز جمعه تا ظهر به نظافت حیاط می‌پردازیم.» یک هشدار پنج یا ده‌دقیقه‌ای قبل از آماده شدن شام یا به پایان رسیدن زمان بازی، بر احساس کلی انصاف و عدالت در خانواده تأثیر می‌گذارد.

**چگونه می‌توانیم فرد سهل‌انگار را ترغیب کنیم و برانگیزیم؟** برای انجام یک برنامه یا ایجاد حال و هوای انجام‌کار، نوعی فعالیت مقدماتی را آزمایش کنید. مثلاً بپرسید: «میل داری برای این اتاق چه کاری انجام دهی؟» گاهی انجام‌کار برای مدتِ تنها پانزده دقیقه، می‌تواند باعث شود که کودک بر نگرانیهایش غلبه کند. توأم کردن کار با فعالیت مورد علاقه و دلخواه کودک، اغلب به او کمک می‌کند تا کاری را انجام دهد که در آن تعلل می‌ورزد.

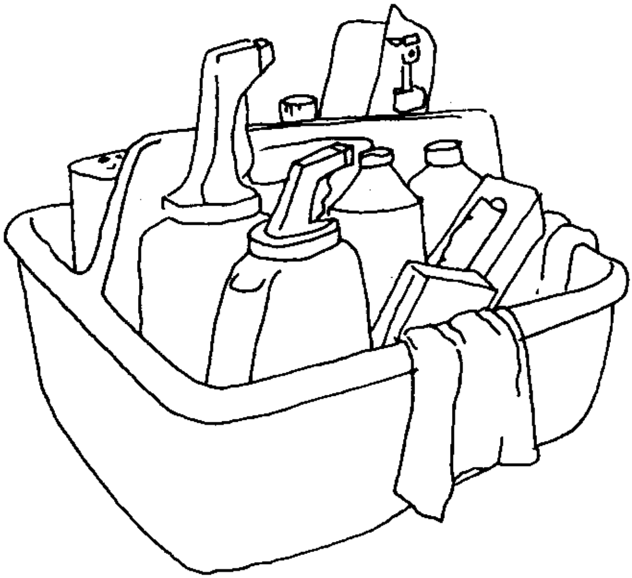
**کار قبل از تفریح:** فهرستی از آنچه کودکانتان به انجام آن علاقه دارند، تهیه کنید تا علایق طبیعی، سبکهای یادگیری و مشوقهای احتمالی آنان را بشناسید. یکی از فعالیتهای مورد علاقهٔ کودکان خردسال، شنیدن داستان وقت خواب است. والدین می‌توانند برای به دست آوردن نتیجهٔ بیشتر و بهتر از محرک، زمانی تعیین کنند. مثلاً بگویند: «اگر ظرفِ ده‌دقیقه برای خواب آماده شوی، برایت داستانی می‌خوانم.» در هر صورت، هنگامی که محرک تحت‌الشعاع کار طاقت‌فرسا قرار می‌گیرد، باید به یک نکتهٔ مهم توجه کرد. شاید توقع بیش از حدی باشد که به کودک بگوییم: «هر وقت همه چیزهای اتاقت را جمع‌وجور کردی، برایت داستان می‌خوانم.» گاهی شیوهٔ تشویقِ منفی یا تنبیه تا حدودی ناخوشایند، مؤثر خواهد بود. مثلاً «تا لباسهایت را جمع‌وجور نکنی، از تماشای تلویزیون خبری نیست.» به کودک حق انتخاب بدهید و بعد از انجام کار، راهی برای گریز از تنبیه، پیش روی او بگذارید.

**مقدمات مادی، وسایل و لوازم مورد نیاز را در نظر بگیرید:** موفقیت را برای کودکان آسان کنید. برای مثال، ممکن است در خانه‌ای، میهمانان برای پیدا کردن لیوان برای آشامیدن آب دچار مشکل شوند؛ چون لیوانها در طبقه زیرین کابینت قرار دارند، جایی که کودکان، هنگام جمع‌وجور کردن جاظرفی، بدون نیاز به کمک والدین، می‌توانند آنها را آنجا بگذارند یا بیرون بیاورند. کاری کنید که انجام کار توسط خود کودک آسان شود. از

خود بپرسید، آیا قلابی برای آویزان کردن کاپشن کودک، متناسب با قد او وجود دارد؟ آیا تخت کودک، طوری هست که خودش بتواند آن را مرتب کند (مرتب کردن تختهای دوطبقه و یا دونفره برای کودک مشکل است)؟ همچنین، توجه کنید که در اتاق او، بیشتر از آنچه از عهدهٔ کودک برمی‌آید، وسایل و خرت و پرت وجود نداشته باشد. شاید یک جاروی کوچکتر و کوتاه‌تر، بتواند کمک بیشتری برای نظافت به کودک بکند.

یک سبد مخصوص برای نگهداری لوازم اصلی نظافت در نظر بگیرید: مایع شیشه‌پاک‌کن، تمیزکننده برای موارد مصرف عمومی، ضدعفونی‌کننده، دستمالهای پارچه‌ای و حوله کاغذی. ترغیب کودک برای این که چنین سبدی برای نظافت داشته باشد، مشوقی برای انجام کار، به شکلی دقیقتر و بهتر است. هشدار! لوازم و مواد پاک‌کنندهٔ خطرناک را در محل دیگری نگهدارید. دقت اکید داشته باشید که محل امنی برای نگهداری این لوازم در نظر بگیرید؛ محلی که کودکان خردسالتر نتوانند به آن دسترسی پیدا کنند. برای نشان دادن محل اشیا و لوازم، حتماً به درِ کابینتها برچسب بزنید. برای نشان دادن محل چکش یا قیچی، می‌توانید شکل ساده‌ای از آنها را با ماژیک، روی محل مربوطه نقاشی کنید. در جاهای لازم، دستور کار را بنویسید. در گوشه و کنار، یادداشتهایی بگذارید: «لطفاً بعد از مسواک زدن، دستشویی را بشویید.» برای یافتن راههایی برای مرتب کردن محیط منزل، به‌گونه‌ای که کودک بتواند در انجام کارها موفق شود، جست‌وجو و تلاش کنید.

جالب است که بدانید نحوهٔ لباس پوشیدن تا چه حد بر نگرش، عملکرد و کارآیی فرد مؤثر است. پوشیدن لباس مرتب و مناسب، مقدمهٔ ایجاد فضای مناسب برای کار است و چگونگی کارکرد افراد، احساسات و نظریات ایشان درباره خودشان را منعکس می‌سازد. کودک را به پوشیدن لباس مناسب، شانه زدن موی سر و مسواک زدن دندانهایش ترغیب کنید. حتی نوع کفش می‌تواند در نظر فرد نسبت به کارش مؤثر باشد.



شرولین[1]، با مطالعه مقاله‌ای در یک روزنامه، دریافت که نشانه‌گذاری رنگی، می‌تواند یکی از راههای ساده‌تر کردن کارها برای فرزندانش باشد. او برای هریک از سه فرزندش، رنگی در نظر گرفت؛ قرمز، زرد و آبی. اینها رنگهای اصلی هستند و به خاطر داشتن آنها آسان است (برای مامان رنگ سبز و برای بابا نیز رنگ بنفش در نظر گرفته شد). به این منظور، او با نخ گلدوزی، به رنگ متناسب با هر فرد، بخیه‌های کوچکی به جورابها می‌دوخت. به این ترتیب، جوراب سفید مامان، ازتوده جوراب پسر نوجوانش سر درنمی‌آورد. شرولین همچنین، برای هریک از اعضای خانواده، لیوانهای پلاستیکی به رنگهای مربوطه خرید که نوشیدن آب از لیوان شخصی را آسان و از جمع شدن روزی پنجاه لیوان در ظرفشویی،

1. Sherolyn

پیشگیری می‌کرد. او در موقع خرید لوازمی مانند آلبوم عکس و مسواک نیز همین رنگها را مد نظر قرار می‌داد. برای علامت‌گذاری سایر اشیا نیز از ماژیکهایی به رنگهای متناسب استفاده می‌کرد (این رنگها را در تقویم فعالیتها نیز می‌توان به‌کار برد). تمام این عوامل، به کودکان کمک می‌کند تا افرادی مستقل و دارای لوازم شخصی باشند و نیز موجب ساده شدن کارها می‌گردد.

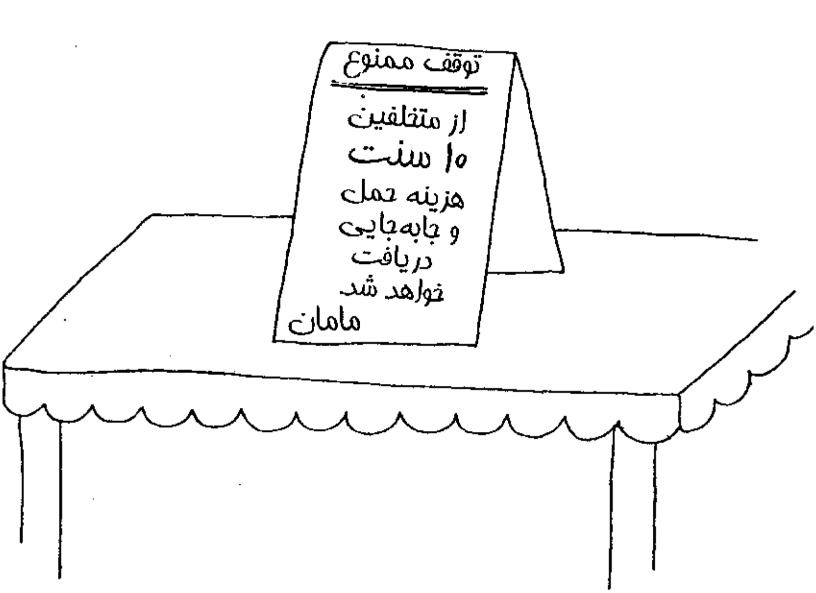
**روشهای مناسب انجام کار را بیاموزید تا پیشرفت قابل مشاهده باشد:** به کودک نشان دهید که چگونه از سمت بیرون به طرف داخل کار کند، یعنی خرمن لباسهای پراکنده در اتاق را قبل از تلنبار کردن در کمد، از هم تفکیک و آنها را مرتب کند. شروع کار از کمد، فقط درهم‌ریختگی را دوبرابر می‌کند. ابتدا چیزهای بزرگتر و سپس اشیای کوچکتر را جمع‌وجور کنید. معمولاً تخت، بزرگترین شیء اتاق است. هنگامی که اشیای روی آن برداشته و روتختی آن مرتب شود، اتاق هفتاد و پنج درصد بهتر و تمیزتر به نظر می‌آید. اریک می‌گوید: «اتاق من بسیار تمیز به نظر می‌رسد، در حالی که آنچه انجام داده‌ام، تنها مرتب کردن تختم بوده است.» یک تخت نامرتب، علامتی است از: «امروز اشکالی ندارد همه چیز درهم و آشفته باشد.» می‌توانید کار مرتب کردن اتاق را در جهت عقربه‌های ساعت، از انتهای اتاق به سمت درِ اتاق انجام دهید؛ به‌گونه‌ای که در یک محوطهٔ تمیزشده، مجبور به دوباره‌کاری نباشید. بیاموزید قبل از اینکه آشفتگی و هرج و مرج به اوج برسد، اتاقتان را جمع‌وجور کنید. از بقیه کارها دست بکشید و بعد از هر دور بازی و درست قبل از صرف غذا یا رفتن به رختخواب، زمانی را برای جمع‌وجور کردن در نظر بگیرید. در صورت رعایت نکردن این اصول، چگونه می‌توان انتظار داشت که جمع‌وجور کردن، برای کودکان به صورت عادت درآید؟ این کار ابتدا تلاش زیادی می‌طلبد، اما به مرور، به صورت طبیعت ثانویه کودک درخواهد آمد.

با در نظر گرفتن خلق و خوی شخصی و نیز ساختمان فیزیکی منزل، برای نظافت و پاکیزگی، روشهای معینی وجود دارد که باید به کودکان آموخته شوند. به کودکان بگویید چرا کاهو را در طبقهٔ پایین یخچال قرار می‌دهید (برای پیشگیری از یخ زدن آن) و نیز از ایشان بخواهید روی ظروف غذاهای باقی‌مانده، روکش نایلون محافظ بکشند یا دری روی آن قرار دهند تا ویژگی جذب رطوبت یخچال، موجب جذب رطوبت غذا نشود و غذا بوی بقیه غذاهای داخل یخچال را به خود نگیرد. ما نمی‌توانیم تضمین کنیم که کودکان از تمام دستورها پیروی می‌کنند، اما در صورت درک اصول، ایشان به احتمال زیاد آنها را رعایت خواهند کرد.

**بر نظم و ترتیب تأکید کنید:** ما به محض ورود به محلی، بر اساس نوع احساسی که به ما می‌دهد، ناخودآگاه درباره آن قضاوت می‌کنیم. سرپرست یک خوابگاه می‌گفت: «هنگامی که توالتها و ورودی یک ساختمان تمیز باشد، به نظر می‌آید که تمام ساختمان تمیز است.» البته، ما شاید خیلی هم در مورد نظر میهمانان نسبت به منزل‌مان نگران نباشیم. با وجود این، آلودگی و کثیف بودن خانه، غیربهداشتی و ناخوشایند است. درهم‌ریختگی منزل، موجب سردرگمی افراد و هدر رفتن وقت آنان می‌شود. در حالی که یک منزل بسیار پاکیزه و به عبارتی استریل هم آسایش انسان را سلب می‌کند. هدف می‌تواند این باشد که خانه اغلب اوقات، جمع‌وجور و پاکیزه نگهداری شود. مردی شکایت می‌کرد که خانه‌شان همیشه درهم و آشفته است – که البته این‌طور نبود – مسئله این بود که او همیشه از پارکینگ مسقف و سپس از مسیر اتاق رختشویخانه که انباشته از لباسهای تانشده و کهنه بود، به منزل وارد می‌شد و دیدن این مناظر، باعث می‌شد که تمام منزل در چشم او چنین به نظر آید.

تأکید بر پراکنده نشدن اشیا در جای‌جای منزل اهمیت زیادی دارد. در بعضی خانه‌ها، می‌توانید به محض ورود به منزل، تمام آنچه را اتفاق افتاده است، دریابید: سگ خانگی به خاطر پیچیده‌ترین دم، برنده جایزه‌ای

شده است (اثر آن روی رادیوست)، کتاب آشپزی جدیدی خریده شده است (روی میز گوشه اتاق قرار دارد)، یادداشتهای مدرسه و قبضهای متفرقه روی میز آشپزخانه پراکنده‌اند و غیره. برای پیشگیری ازچنین حالتی، برای نامه‌های رسیده و تمام یادداشتهای مدرسه، تا زمانی که بتوانید آنها را بازدید و بررسی کنید، محلی در نظر بگیرید. خانوادهٔ مک‌کلو، گوشه‌ای دنج را برای «تلنبار کردن لوازم»، در آشپزخانه‌شان در نظر گرفته‌اند (که به آسانی به چشم نمی‌آید) و به عنوان «پارکینگ موقت» چنین چیزهایی در نظر گرفته شده است. آنها اجازه نمی‌دهند هر سطح صافی در منزل، به محل تجمع این‌گونه اشیا تبدیل شود. مادری که برای تغییر عادت پخش و پلا کردن لوازم شخصی افراد خانواده تلاش می‌کرد، به عنوان یادآوری و تأکید بر این مسئله جدید، یادداشتی روی میز قرار داد: «توقف ممنوع. از متخلفین ۱۰ سنت بابت هزینهٔ حمل و جابه‌جایی دریافت خواهد شد.»



بعضی والدین، از اینکه فرزندانشان به محض ورود به منزل، با کاپشنها و کتابهایشان از خود رد پا باقی می‌گذارند، گله‌مند هستند. برای اجتناب از این وضعیت، محلی برای قرار دادن این لوازم در نظر بگیرید. روی جالباسیِ کنار درِ ورودی، قلابهایی متناسب با قد کودکان نصب و سپس بر استفاده از آنها تأکید و اصرار کنید. حتی قرار دادن جعبه‌ای در گوشه‌ای از اتاق، برای کتابهای مدرسه، بهتر از پراکنده شدن آنها به اطراف است. پراکندگی اشیا در اتاق نشیمن، نوعی آشفتگی مؤثر در روحیهٔ افراد خانواده ایجاد می‌کند. شاید کنترل و مدیریت همین امور کوچک منزل باشد که موجب ایجاد آرامش در خانه می‌شود.

**برای کار، زمان مشخصی در نظر بگیرید:** کودکتان چه موقع کار می‌کند؟ صبح، بعدازظهر، صبح پنج‌شنبه یا بعدازظهر جمعه؟ داشتن یک برنامهٔ معین روزانه یا هفتگی، به پذیرش وظیفه و برنامه‌ریزی سایر فعالیتها، بر اساس مسئولیتهای خانگی کودک، به او کمک خواهد کرد. برای بهینه‌سازی همکاری، این تصمیمها را به اتفاق یکدیگر و در میزگرد خانوادگی، اتخاذ کنید. علیرغم ادعاهای فرزندانتان، در صورت عدم حضور دوستان در کنار ایشان در زمان کار، بازدهی کودک بهتر و بیشتر خواهد بود. ایشان برای انجام کار زمان لازم دارند؛ بدون حضور همبازیها و شما باید آن زمان را تحت نظم و قانون درآورید. برای رعایت این اصل، مادری قانونی تنظیم کرده که بر اساس آن، کودکان در روزهای تعطیل، تا ظهر اجازهٔ بازی با دوستانشان را ندارند تا فرصتی برای انجام کارها و وظایف روزانه، تمرین درس موسیقی و بازی در منزل داشته باشند. مادر دیگری بازی از ساعت نه تا ساعت دوازده و سه تا پنج بعدازظهر را برای کودکانش تعیین کرده بود. مادر سوم، روش انعطاف‌پذیرتری را ترجیح می‌دهد، اما می‌گوید: «تا مرتب شدن اتاق خواب و انجام وظایف خانگی، بازی یا تماشای تلویزیون ممنوع.» تصمیم شما در این موارد باید بر اساس سن، علایق، حال و هوا و برنامهٔ شخصی‌تان استوار باشد.

## نمونه‌های خانگی

دو نمونه از چگونگیِ انجام کار را به کودک نشان دهید تا او امکان انجام کارها را باور کند: یک نمونه فردی و دیگری نمونهٔ یک کار خوب. اگر می‌خواهید کسی را به عنوان نمونهٔ یک کودکِ مرتب و منظم مثال بزنید، مراقب باشید. یادتان باشد که تمجید از خواهر یا برادر و یا دوست فرزندتان، می‌تواند به رویارویی و مقاومت او بینجامد. بهتر است با استفاده از موفقیتهای گذشته، خودِ کودک را مثال بزنید: «یادت می‌آید که آن‌کار را چقدر خوب انجام دادی؟ پس می‌توانی این‌کار را هم انجام دهی.» بنا کردن امور، بر پایه موفقیتهای گذشته، نمونه‌سازی مفیدی برای کودک است و باعث می‌شود که او توانایی‌اش را باور کند. یادآوری خاطراتِ خوبِ زمانِ انجام کار و البته نه بخشهای ناخوشایند آن و کاستن از شدت واکنش[1] نیز به ایجاد نمونه‌ای برای موفقیت شخصی کمک می‌کند. زیرا در این حالت، تأکید بر تواناییهای فعلی کودک است. حوصله نشان دهید و همان جملات مطبوعی را به‌کار ببرید که در مورد کودک همسایه‌تان به‌کار می‌برید. رفتار مهربانانه ما با «غریبه»ها و رفتار خشونت‌آمیز و منفی ما در محیط آشنای منزل، بسیار جالب توجه است. دید و نظر مثبت نسبت به مسئله‌ای، نگاه منفی به آن را کمرنگ می‌کند. کودکی که وظایفش را مدام نادیده می‌گیرد، فراموش می‌کند یا نسبت به انجام آنها تعلل می‌ورزد و از اهداف تعیین‌شده فاصله می‌گیرد، به موفقیت در کاری نیاز دارد تا این موفقیت، به عنوان نمونه‌ای مد نظر او قرار گیرد.

استفاده از نمونه‌ها و غیرنمونه‌ها را آزمایش کنید. مثلاً جملهٔ «چهار پنج تا می‌شود بیست‌ویک»، یک غیرنمونه است. مثالی از غیرممکن و غیرعملی بودن کاری و نیز دلیل آن، شاید کودک را در مورد روند صحیح

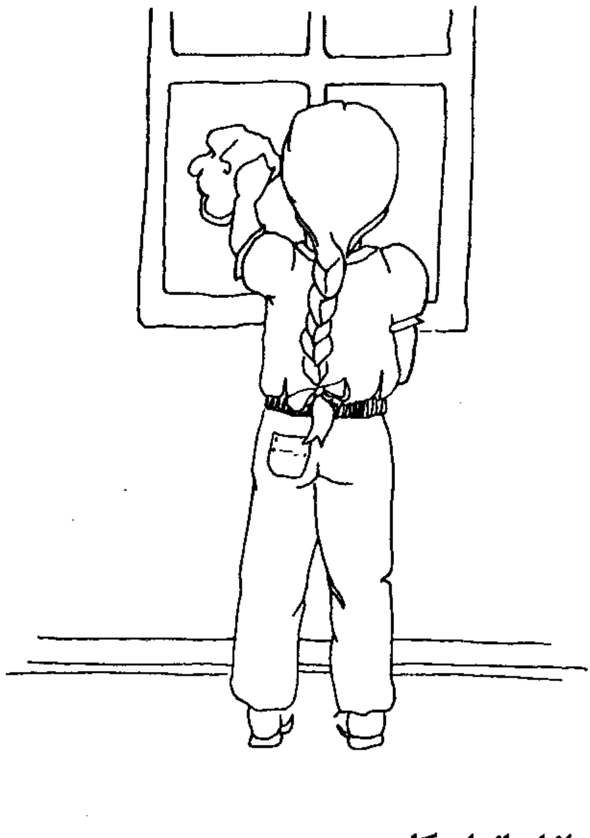
1. extinction technique

هشیارتر سازد. به‌کار بردن مقدار کمی مادهٔ براق‌کنندهٔ چوب روی آینه و سپس مقایسهٔ نتیجهٔ آن با نتیجهٔ استفاده از شیشه‌پاک‌کن، ممکن است نکتهٔ مورد نظر را نشان دهد. بسیاری از ما، گاه به گاه شکر را با نمک اشتباه می‌گیریم که این هم نوعی غیرنمونه است.

یادتان باشد که به جای حمله به شخصیت فرزندتان، روش کارش را بهتر کنید. از یادآوری اشتباهات گذشته، با استفاده از کلماتی مانند «همیشه»، «هرگز» یا «هر وقت»، اجتناب کنید. می‌توانید شخص خود را به عنوان نمونه، مثال بزنید. به جای تذکر این مطلب که بهتر است‌کمی بیشتر مایع ظرفشویی به‌کار ببرند، می‌توانید بگویید: «گاهی مجبورم برای شستن چربی ظرفها، آب گرم و مایع ظرفشویی بیشتری به‌کار ببرم.» در این صورت، حق انتخاب همچنان با کودک است. «متوجه شده‌ام بهتر است سطلهای آشغال اتاقها را به آشپزخانه بیاورم و آنها را در کیسه زبالهٔ بزرگ خالی کنم. اگر کیسهٔ بزرگ در آشپزخانه پاره شود، نظافتش آسانتر است.» (این پدر یا مادر، از خودش به عنوان نمونه‌ای برای پیشنهادها یا «نصیحت» استفاده می‌کند). در این وضعیت، اگر کودک روش دیگری انتخاب کند، اشکالی ندارد: چون با اظهارنظر والدین مقابله نکرده است، اما اگر کیسه زباله روی فرش پاره شود، حدس بزنید چه‌کسی باید آن را تمیز کند؟

هنگامی که کودک، کمی تجربه به دست بیاورد، بهترین نمونه‌سازی را انجام می‌دهد؛ زیرا این تجربه او را در موقعیت مشاهده و ارزیابی قرار می‌دهد. اگر به خانهٔ دوستی برود و در شستن ظرفها به آنان کمک کند، ممکن است مزایا و نقطه ضعفهای روش آنان را ببیند و با چگونگی انجام کار در منزل خودشان مقایسه کند. کودک از سایر خانه‌هایی که به عنوان پرستار بچه یا دوست به آنجا رفت‌وآمد می‌کند یا حتی از منزل پدربزرگ و مادربزرگ، فروشگاهها و شاید هم مدارس، اطلاعات و نیز تجربه‌هایی به دست می‌آورد. به این ترتیب، او اندوخته‌ای از تجربیات مختلف

خواهد داشت که بر اساس آن، نوعی احساس رضایت‌بخش به او دست می‌دهد و با خودش می‌گوید: «دیدم چه‌طوری این کار را انجام دادند. فکر می‌کنم من هم بتوانم این کار را انجام بدهم.»



**نمونه‌ای از استاندارد کار**

دومین نوع نمونه، ارائه استاندارد قابل قبولی از کار به کودک است. آیا تاکنون دقت کرده‌اید که کودک، به والدینش بگوید «اما به من نگفتی این هم بخشی از کار است» و به این ترتیب، اتهام نیمه‌تمام ماندن کار را متوجه والدین کند؟ چنانچه فرد بزرگسال، مشغلهٔ زیادی در بیرون از منزل

داشته و یا تعداد کودکانش زیاد باشد، ممکن است در مورد صحت گفتهٔ فرزندش در این باره، شک و تردید به خود راه دهد. سعی کنید برای هر اتاق یا برای هر کار در منزلتان، یک شرح وظایف بنویسید. عمل به این روش، تنها به صرف سی‌دقیقه وقت نیاز دارد، اما این صرف وقت، در تصمیم‌گیری راجع به کارها، به دقت در جزییات و نوع کار و فاصلهٔ زمانی انجام کار، کمک شایانی می‌کند. به این ترتیب، بدون توجه به اینکه چه فردی کار را انجام می‌دهد و اینکه آیا او همان کسی است که قرار بوده کار را انجام دهد و یا جایگزین او، کودکان دقیقاً خواهند دانست چه کاری باید انجام شود. شرح دادن کار، احتمال بروز سوءتفاهم کودکان را از بین می‌بَرَد و می‌تواند به خودارزیابی آنان کمک کند. تبرئه شدن آنان از اتهام «آدم بد» و واگذاری مسئولیت ارزیابی کار به خود کودکان، معیار قابل استفاده‌ای برای والدین است.

## پرسش برای کشف

از طریق پرسیدن سئوالهایی، کودک را به کشف آنچه باید انجام شود، راهنمایی کنید. «بیا در را باز کنیم و ببینیم داخل اتاق تو چطور به نظر می‌رسد؟»، «کاری هست که بتوانی انجام دهی تا کشوهای کمد بهتر به نظر برسند؟» (کشوها را ببینید). هنگامی که پیشنهاد کمک می‌دهید با پرسش «می‌خواهی کمکت کنم؟»، مسئولیت را به کودک واگذار کنید. اما به او امکان دهید آنچه را باید انجام شود، کشف کند: «دلت می‌خواهد من چکار کنم؟» باید به کودکان آموخته شود درهم‌ریختگی و آشفتگی و نیز چرک و کثافت را آن‌گونه که بزرگسالان می‌بینند، ببینند. «توجه کردی که ...؟» در هر صورت، از پرسیدن سئوالهایی که احساس تقصیر ایجاد می‌کنند یا موجب سردرگمی می‌شوند، پرهیز کنید: «چرا اتاقت این‌قدر درهم‌ریخته است؟» آیا می‌دانید تاکنون چند بار پیش آمده است که پدر یا مادری وارد اتاق درهم‌ریخته‌ای شده و به کودک تذکر داده

## ویژگیهای نظافت
(پشت درِ کمد اتاق نصب شود)

**اتاق نشیمن**
روزانه:
جمع‌وجور کردن کتابها و اسباب بازیها
بستن درِ پیانو؛ قرار دادن نیمکت در زیر آن
مرتب کردن کوسنها
مرتب قرار دادن روزنامه‌ها زیر میز گوشه اتاق
جاروبرقی‌زدن مسیر تردد روی فرش

هفتگی:
جاروبرقی کشیدن فرش
گردگیری تمام اثاثیه
بردن روزنامه‌ها به انبار
دستمال‌مرطوب دور چارچوب در
تکاندن پادریها
جاروی ایوان

**حمام**
روزانه:
جمع‌وجور کردن لوازم آرایش مو و مرتب کردن تاقچه
جمع‌وجور کردن لباسها و اسباب بازیها
مرتب کردن حوله‌ها
سابیدن‌دستشویی‌و‌تمیزکردن‌شیرآلات
دستمال‌کشیدن بیرون‌توالت‌فرنگی
تکاندن پادری

هفتگی:
سابیدن کاسه توالت
شستن حوله‌ها
نظافت برسها و شانه‌ها
تمیز کردن آینه‌ها
جاروبرقی کشیدن کف

**اتاق خوابها**
روزانه:
مرتب کردن تخت
جمع‌وجور کردن لباسها
تا کردن و کنار گذاشتن پیژاما
تمیزنگاهداشتن بالای تخت و کمد

هفتگی:
گردگیری
جاروبرقی
مرتب کردن کشوها
تعویض ملافه‌های تخت
کشیدن دستمال‌مرطوب به کنارۀدر

**اتاق نشیمن**
روزانه:
جمع‌وجور کردن اسباب‌بازیها و کتابها
مرتب کردن پتوها و بالشها

## ویژگیهای نظافت (ادامه)

هفتگی:
جاروبرقی کشیدن فرش
دستمال کشیدن به تلویزیون و چارچوب درها
گردگیری
روکش کردن غذاهای باقی‌مانده و قرار دادن آنها در یخچال
شستن دیگ و قابلمه و کاسه‌ها
خشک‌کردن دیگ و قابله و کاسه‌ها
تکاندن پادریها
جارو کردن کف
سابیدن و برق انداختن ظرفشویی
دستمال کشیدن رویه کابینتها و میز
کنار گذاشتن صندلیها
تا کردن میز (درمورد میزهای‌تاشو)

**آشپزخانه**

روزانه:
شستن و آب‌کشی ظرفها
پرکردن بطری آب آشامیدنی

باشد که وسایلش را جمع‌وجور کند و جواب شنیده باشد: «به اندازهٔ کافی جمع‌وجور شده است. من این‌طور دوست دارم.» جدول بازرسی که در خانوادهٔ مانسون به‌کار گرفته می‌شد (صفحهٔ ۱۸۷)، روش خوبی برای کمک به فرزندانشان بود تا بدانند مامان چه چیزی را بازرسی می‌کند. در این روش، بعد از بازبینی اتاق توسط مامان، نسخه‌ای از جدول ارزیابی در اختیار کودکان قرار می‌گرفت تا آنها هم با دید جدید به اتاق خود بنگرند.

پدری، برای تشویق غیرمستقیم فرزندانش به جمع‌وجور کردن اتاقشان، با آنان بازی «ببین و بگو» انجام می‌داد. در این بازی، بیننده یک دقیقه فرصت دارد تا اشیای در دسترس را ببیند و بعد از برداشته شدن آنها از معرض دید، سعی کند تمام آنها را به خاطر بیاورد. در این بازی، پدر فرزندانش را به جمع‌آوری بیست شیء پراکنده در اطراف تشویق و سپس سعی می‌کرد تا حد ممکن آنها را به یاد بیاورد. این بازی به کودک

می‌آموزد به اشیایی که در جای اصلی خود قرار ندارند، توجه کند. بعد از مدتی، کودک می‌کوشد چیزهای کوچکی را جمع‌آوری کند تا حافظهٔ پدر را بیازماید. این شوخی فرزند با پدر، از نظر تربیتی بدون اشکال است؛ چون پدر به هدف اصلی که توجه کودک به اطراف است، می‌رسد. این روش، امکان مناسبی است تا به شکلی مثبت، توجه کودکان را به اشیای دور و برشان جلب کنیم؛ بدون اینکه نیازی به تذکر دادن باشد. توجه پدر به بچه‌ها، پاداشی است که کودکان عاشق آن هستند.

ما بزرگسالان، وقتی در انجام کاری به یک روش مشخص مهارت می‌یابیم، به سختی می‌توانیم روش دیگری را بپذیریم. خانمی از خاطرات منفی خود از مادرش یاد می‌کرد و می‌گفت که مادرش برای هر چیز جزئی، به او ایراد می‌گرفت و بهانه‌جویی می‌کرد. مثلاً هنگام جارو زدن، به خاطر جارو زدن خاک به طرف خارج، به جای راندن گرد و خاک به طرف خودش، بر سر او فریاد می‌کشید. این خانم می‌گفت که جارو کردن به طرف «خارج» را ترجیح می‌دهد؛ چون این‌طوری دیگر کفشهایش خاک‌آلود نمی‌شود. به هر حال، مادرش زیر بار حرف او نمی‌رفت. شما حق دارید که در انجام کارها، از اعضای خانواده‌تان حداقل استاندارد را انتظار داشته باشید، اما هر عملی را به ایشان دیکته و تحمیل نکنید. خوداکتشافی[1] می‌تواند محرک بسیار خوبی باشد: «به من بگو فکر می‌کنی بهترین راه انجام این کار چیست؟» البته، موظف کردن کودک به یادداشت کردن روشی که به نظر او بهترین روش نظافت حمام است و سپس در میان گذاشتن آن یادداشت با دیگر اعضای خانواده، توقع بیش از حدی از کودک است. والدین کلاً به صدور دستور عادت دارند، مخصوصاً مواقعی که کار زیادی دارند، اغلب از یاد می‌برند به کودکان اجازه دهند تا خود دنیای اطرافشان را کشف کنند. کشف یک پاسخ یا

1. self-discovery

روش، بر دیکته شدن آن ترجیح داده می‌شود؛ چون پاسخ کشف‌شده، در روند تجزیه و تحلیل ذهنی به دست می‌آید و در مقایسه با روش شنیداری و تنها با استفاده از گوشها، مدت طولانی‌تری به خاطر می‌ماند. پرسشها خود به خود، معمولاً کنجکاوی بیشتری برمی‌انگیزند. پس، از این پاداش بیشتر استفاده کنید.

**بازی با انگشت برای انجام کارها:** با یک روش ساده یادآوری با انگشت، می‌توانید به کودکان خردسالتان مسئولیتهای فردیشان را بیاموزید. در این روش به جای پرسیدنِ «تخت مرتب شده است؟» مادر می‌پرسد: «چه‌کاری باقی مانده است که امروز صبح انجام دهی؟» و کودک پاسخ می‌دهد: «من هنوز باید تختم را مرتب کنم و دندانهایم را مسواک بزنم.» به این ترتیب، مسئولیت در جایی که باید، قرار داده شده است. چه عاملی باعث مؤثر بودن این روش می‌شود؟ در این بازی، مادر به ترتیب برای هر انگشت، یک کلمه یا اصطلاح کلیدی به کودک می‌آموزد. کودک هر روز با انگشتهایش، فهرست را بررسی می‌کند و یکایک وظایفش را انجام می‌دهد و وقتی این کارها را تمام کند، برای رفتن به مدرسه یا بازی آماده است.



برای شروع این روش در منزل، کارهایی را که هر روز باید انجام گیرند، فهرست کنید. برای هر کار، یک اسم به عنوان کلمهٔ کلیدی در نظر بگیرید. آنها را به ترتیب تسلسل و توالی، مرتب‌کنید. برای مثال، مسواک زدن دندانها و شستن دست و صورت، قبل از پوشیدن لباس می‌آید تا از پاشیده شدن آب روی لباس تمیز، جلوگیری شود. ترتیبی که خانوادهٔ مک‌کلو به‌کار می‌برد، به این شرح است: (۱) دست و صورت (۲) دندان و مو (۳) لباس پوشیدن (شامل پوشیدن جوراب و کفش) (۴) تخت (شامل جمع‌وجور کردن اتاق) (۵) کارهای صبحگاهی یا در مورد کودکان خردسال، تنها جمع‌وجور کردن اسباب‌بازیها. این فهرست، شامل صرف صبحانه نیست؛ چون کودکان در این زمینه مشکلی ندارند. برای تمام کودکان خانواده، از یک مجموعه کلمه استفاده کنید. همزمان با رشد کودکان، مسئولیتهای اضافی می‌توانند به کلمه نماد و سمبل افزوده شود، اما سعی نکنید کلمات کلیدی را تغییر دهید. مثلاً در گروه سوم، یعنی تخت، ممکن است از یک کودک چهارساله انتظار نرود که همراه با مرتب‌کردن تختش، اتاقش را جاروبرقی بکشد، اما در سن هفت‌سالگی، جاروبرقی زدن اتاق هم می‌تواند بخشی از مسئولیت او باشد.

در این روش، هنگامی که کودک به یادآوری نیاز دارد، پدر یا مادر می‌گوید: «تا اینجا چه کارهایی انجام دادی؟» کودک بعد از مرورِ پیاپیِ کلماتِ مربوط به انگشتهایش، پاسخ خواهد داد: «خوب، پله‌ها را جارو زده‌ام و تختم را مرتب کرده‌ام. حالا باید دندانهایم را مسواک بزنم.» به این ترتیب، خود او شخصاً تشخیص می‌دهد چه کارهایی باید انجام داده شوند. حالا دیگر او در مسیر خویش‌فرمایی قرار گرفته است. روش یادگیری و آموزش کارهای صبحگاهی با انگشتها، می‌تواند حتی از سن دوسالگی شرع شود و برای شروع آن تا هفت‌سالگی نیز دیر نیست که البته، اثر آن تا پایان عمر باقی خواهد ماند. مهمترین نکته این است که

کودک، پاسخ این پرسشها را می‌آموزد: «آیا کارم تمام شده است؟» و «دیگر چه‌کاری باید انجام دهم؟»

بعد از آموختنِ چگونگیِ توجه به نظافت شخصی و انجام کارهای منزل، کودک از یادآوریها و تذکرات مکرر والدین در این موارد، آزاد می‌شود. او به سبب موفقیتهایش، احساس رضایت می‌کند و برای هر فرصتی که پیش آید، آماده است. او می‌تواند با دوچرخه برای خرید مختصری به فروشگاه برود یا با دوستش بازی کند. به محض انجام یادگیری و تثبیت مسئولیتهای اساسی در ذهن کودکان، والدین می‌توانند نقشی بیش از یادآوری کردن داشته باشند. آنها می‌توانند به جای چوپان گله، سرپرست و پیشگام کودکان باشند.

## سرپرستی و نظارت

اگر مصمم هستید که به هدفتان که کار کردن فرزندانتان در منزل است، برسید، باید برای سرپرستی و نظارت بر کودکان مهیا باشید. البته، نه با شلاقی در دست، بلکه به صورت یک مربی برای راهنمایی، کمک، تشویق و ترغیب کودکان. مادری که در زمان کار کردن فرزندانش (چهار تا ده‌ساله)، در اتاق دیگری به اتو کردن لباسها مشغول است، نمی‌تواند نظارتی بر کار فرزندانش داشته باشد. در یک عملیات ساختمانی، سرپرست کارگاه نمی‌تواند در انجام عملیِ کار مشارکت کند. چنین رویه‌ای در منزل قابل اجرا نیست. کمکِ گاه به گاه و کوچکِ دوستانه از طرف پدر و مادر، فضای «محبت‌آمیزی» در بین اعضای خانواده به وجود می‌آورد. در دسترس بودن، به کودک دلگرمی می‌دهد که در صورت نیاز به کمک و یاری، سرپرست (پدر و مادر) در اختیار اوست.

هنگام حضور پدر یا مادر در حوالی محل انجام کار، به آسانی می‌توان کودک را برای خوب انجام دادن کار تشویق کرد. در این حالت، پدر و مادر می‌توانند از فرزندشان برای پایان دادن کار، تشکر کنند که به ارضای نیاز

اساسی عزت نفس کودک کمک می‌کند. با بر زبان آوردن واژه‌های تشویق‌آمیز، احتمال بیشتری می‌رود که کودک، کارش را مجدداً انجام دهد. کودکان همچنین میل دارند بدانند «آیا کار را درست انجام داده‌ام؟» بعضی کودکان، ناخودآگاه احساس می‌کنند که حتی تنبیه و تأدیب، بهتر از واکنش نشان ندادن والدین است.

کودکان دوست دارند که والدین، به عنوان نشانه‌ای ازمحبت و علاقه، گاهی بعضی چیزهای کوچک را به آنها یادآوری کنند. همزمان با رشد کودکان، ایشان برای مدت طولانی‌تری به‌تنهایی کار می‌کنند. حتی بعضی نوجوانان، ترجیح می‌دهند که وظیفهٔ خود را قبل از رسیدن والدین به منزل، انجام دهند و بخشی از این امر، به دلیل احساس رشد و بزرگ‌شدن است. منطق ایشان کاملاً جالب توجه است. این نوجوانان می‌گویند که کارهایشان را قبل از رسیدن والدینشان انجام می‌دهند، زیرا:

- آسانتر است و من می‌توانم کار را به روش خودم انجام دهم.
- مجبور نیستم کار را خوب انجام دهم.
- اگر وظایفم را انجام ندهم، مادر نیز کارهایی را که من می‌خواهم، انجام نمی‌دهد.
- کارکردن را واقعاً دوست دارم و به تقلب در کار معتقد نیستم.
- وقتی پدر و مادر به منزل می‌رسند شگفت‌زده خواهند شد.
- خانهٔ کثیف را دوست ندارم.

برای موفقیت کودک در انجام کار، دقت کنید تمرین کافی در آن داشته باشد. تمرین مکرر، انجام کار را ساده‌تر می‌کند. حتی خود شما هنگام تهیه غذایی برای اولین‌بار، دو برابر دفعات بعد، وقت صرف می‌کنید. بعضی کودکان، تعیین کاری را به عنوان وظیفه برای یک یا دو هفته ترجیح می‌دهند؛ چون به این ترتیب، در انجام آن مهارت می‌یابند.

آیا می‌توانم برای انجام دوبارهٔ کاری، کودک را احضار کنم؟ بله، اگر از

قانون معینی تخلف شده یا کودک سعی کرده است در میانهٔ کار، از زیر کار شانه خالی کند. اما این موضوع را به خاطر داشته باشید: اگر پیوسته او را در میانهٔ بازی یا فعالیتی صدا بزنید و از او بخواهید آن را رها کند، چنانچه روزی دریافتید کودک بیش از چند دقیقه نمی‌تواند روی موضوعی تمرکز کند و یا به انجام فعالیتی بپردازد، شگفت‌زده نشوید. برای پیشگیری از وقوع چنین حالتی، مادری تهیهٔ فهرستی از کارهایی را که باید دوباره انجام گیرند و جلب توجه کودکان به آن کارها، مد نظر قرار داد. برای این منظور، او زمانی را به عنوان «وقت آزاد»، مخصوصاً در طول فصل تابستان و بین دوره‌های انجام کار، برای کودکان در نظر گرفت که بسیار مفید و موثر بود.

انجام همه‌روزه و مکرر بعضی کارها، نه‌تنها به مهارت نیاز دارد، بلکه برای پیشگیری از گریز از انجام وظیفهٔ روزانه، باید خودانگیختگی[1] در فرد پرورش داده شود تا مثلاً تختش را هر روز مرتب کند. برای آموختن یک مهارت، نه‌تنها باید به کودک کمک کرد، بلکه کمک و مخصوصاً نظارت والدین برای ایجاد عادات تکامل‌یافته‌تر لازم است؛ اصلی که معمولاً رعایت نمی‌شود. اغلب تصور می‌شود کودک چون مهارت انجام کاری را یافته است، می‌تواند آن راانجام دهد، در حالی که اغلب اوقات دلیلِ ناتوانی این است که عادت به انجام کار، هنوز در وجود کودک شکل نگرفته است. ایجاد عادت، نسبت به آموزش کار، به زمان بسیار بیشتری نیاز دارد. والدین می‌توانند با نظارت مناسب و صحیح، تمرین، داشتن حوصله و البته وعدهٔ جایزه و پاداش به عنوان محرک، به شکل‌گیری عادات مطلوبِ ماندگار، به کودک کمک کنند. سرپرستی شایسته و صحیح، «نگرش فوق‌العاده»ای می‌طلبد.

ضمنِ کار با بچه‌ها حرف بزنید، اما سخنرانی نکنید. دربارهٔ برنامه‌های

---

1. self-motivation

آینده، آنچه در مدرسه اتفاق افتاده است، یک کتاب جالب توجه و هر موضوع دیگر می‌توانید صحبت کنید. این زمان می‌تواند زمان گفت‌وشنود باشد. سی‌سال پیش، فرزندان بیشترِ عمر و وقت خود را در تماس و کار نزدیک با والدین و خویشاوندانشان می‌گذراندند. این باهم‌بودن، در الگوسازی، اقتباس ارزشهای مشترک و آموختن کار به کودک کمک می‌کرد. در اجتماع امروز ما، هر کودک در هفته، کمتر از چهارده دقیقه با والدینش صحبت می‌کند که به‌زحمت می‌توان این وقت را رقیبی برای تلویزیون، مدرسه و گروههای همسالان به‌شمار آورد. اگر موضوع مورد گفت‌وگوی شما، به‌اصطلاح ته‌کشید، لطیفه تعریف کنید یا با هم آواز بخوانید.

# ۶

## ابراز بازخورد مثبت

چرا ما تا این حد، روی واکنش مثبت نسبت به رفتار فرزندانمان، تأکید می‌کنیم؟ آیا وقتی کودکان اشتباه می‌کنند یا کار انجام‌شده، از حداقل استاندارد هم برخوردار نیست، نباید به آنان تذکر داد؟ تحقیقات ثابت کرده‌اند آن‌گونه که اظهارنظرهای مثبت و تأکید بر جنبه‌های قابل قبول و صحیح کار اثرگذار است، تذکر اشتباه‌ها موجب تغییر یا حتی حرکت سریعتر به طرف هدف مورد نظر نمی‌شود. اظهارنظر منفی، عملکرد منفی را تقویت می‌کند. اظهارنظر مثبت، باعث اعتماد به نفس و تقویت انگیزه برای انجام بهتر کار می‌شود و به این ترتیب، کودک می‌تواند هر چه بیشتر رضایت والدین را جلب کند. والدین میل دارند فرزندانشان در زندگی موفق شوند و برای کمک به آنان، به سختی تلاش می‌کنند، اما اغلب اوقات به شیوهٔ نادرست. داستان وین، نمونه‌ای کلاسیک است. او کودک نُه‌ساله‌ای است که در کلاس سوم مردود شده. به عنوان یک کودک نه‌ساله، تواناییهای هنری او بسیار عالی، مهارتهای ریاضی متوسط، خواندن در سطح کلاس اول، زبان انگلیسی ضعیف و خودانگاریِ[1] او در سطح بسیار پایینی است و معمولاً از فعالیتهای اجتماعی دوری می‌گزینند. والدین او تحصیلات عالی دارند و فرصتهای زیادی در اختیار او قرار می‌دهند. روی وین آزمایشهای بسیاری انجام شده، ولی هیچ نوع ناتوانیِ

1. self-concept

مشخصی نشان داده نشده است. پس اشکال در کجاست؟ سرنخ در یکی از گردهماییهای مدرسه، هنگام بازدید والدین، به دست آمد. دانش‌آموزان کلاس وین، هریک تصویری از خانهٔ خود رسم کرده و در اطراف نقشهٔ شهر چسبانده بودند. هنگام تماشای این نقاشیها، آموزگار اظهار عقیده مادر وین را شنیده بود: «ببین، این خطِ خانهٔ وین، چقدر کج و معوج است!» سپس با شکوه و شکایت ادامه داده بود: «ژرف‌نمایی [پرسپکتیو] و تناسب در نقاشی او باید تقویت شود.» با تذکر آموزگار، مبنی بر اینکه خانهٔ وین، نسبت به نقاشیهای کودکان دیگر، جزئیات و تناسب بسیار بیشتری دارد، مادر شگفت‌زده شد. او به این مسئله توجه نکرده بود! وین حتی در موفق‌ترین جنبه‌های نقاشیهایش، تحت موشکافی جدی چشمهای نقاد والدین قرار داشت. والدین وین، پدر و مادری باعلاقه و مهربان بودند، ولی متأسفانه برای ترغیب او به پیشرفت، به جای اینکه از روش مثبت و سازنده استفاده کنند، روش منفی در پیش گرفته بودند.

**ارزیابی باید مثبت و خوشایند باشد:** والدین وین، این اصل مهم را فراموش کرده بودند. یکی ازاهداف مهم و اساسی والدین، ایجاد خودانگاری مثبت در کودک است. بازخورد مناسب از طرف والدین، این خودانگاری را در کودک پرورش می‌دهد. والدین، مهمترین افراد زندگی کودک هستند. تأیید مثبت، منفی، مشروط یا بدون قید و شرطی که توسط والدین ابراز می‌شود، می‌تواند میزان موفقیت کودک را برای کسب مهارت در یک کار خاص، مشخص کند.

**ارزیابی باید بلافاصله و مستقیم انجام گیرد:** آیا به خاطر دارید که در زمان تحصیل خود، پس از مطالعه طولانی برای امتحانات، دچار چه نگرانی و دلشوره‌ای می‌شدید تا اینکه بالاخره چند هفته بعد، نتایج امتحانات و نمره‌هایتان اعلام می‌شد؟ همچنین، مصاحبهٔ شغلی را به یاد دارید که برای اطلاع از نتیجهٔ آن، انتظاری طولانی را متحمل شده بودید؟

رودلف دریکورس[1]، درکتاب غلبه بر بدرفتاری کودکان می‌گوید: «کودکان، تنبیه شدن را به نادیده گرفته شدن ترجیح می‌دهند.» کودک برای به رسمیت شناخته شدن تلاش می‌کند و هر چه زودتر این شناخت عملی شود، بر او اثر مطلوب‌تری خواهد داشت. زمانی که والدین برای ابراز بازخورد صرف می‌کنند، به رسمیت شناخته شدن تلاشهای کودک را به او نشان می‌دهد.

اگر از فرزند شما بپرسند «چه جمله‌ای از والدینت شنیدی که باعث شد تا احساس خوبی در مورد خودت داشته باشی؟» چه‌کار خواهد کرد؟ در صندلی خود بی‌حرکت می‌نشیند و به پیش رویش خیره می‌شود یا بدون تأمل به پرسش پاسخ می‌دهد؟ اگر با شخصی به گونه‌ای رفتار شود که گویی دوست‌داشتنی است، او خود را دوست خواهد داشت. قبل از هر صحبت دیگری با کودک، قدری تأمل کنید و از خود بپرسید: «آیا آنچه می‌گویم، احساس خوشایندی در کودک دربارهٔ خودش به وجود می‌آورد و یا احساس نامطلوبی در او ایجاد خواهد کرد؟ آیا این گفته، او را به تلاش بیشتر وادار می‌کند یا سد راه تلاش او خواهد شد؟» البته این کار، همیشه ساده و آسان نیست؛ چون باید خود را دوست بداریم تا بتوانیم شجاعانه و با تواضع واکنش نشان دهیم.

همزمان با فراگیری مهارتهای جدید و یا تمرین مهارتهای پیشین، **حتی به ناچیزترین دستاوردها هم پاداش بدهید.** البته، نمی‌گوییم که تمام روز کودک خود را تعقیب و در مورد هر اقدام کوچک او اظهارنظر کنید، اما در صورت لزوم، تأیید و شناخت می‌تواند کم‌وبیش مورد استفاده قرار گیرد. اظهارنظرهای مثبت، نیروی محرکهٔ بسیار زیادی دارند. گاهی برای والدین، اظهار بازخورد مثبت مشکل است؛ چرا که نتیجهٔ کار چشمگیر نیست، اما دست‌کم می‌توان کلام مناسب و مختصری گفت. تشویق و تأیید

---

1. Rudolph Dreikurs

باید صادقانه و دقیق و معین باشد؛ وگرنه در نظر کودک، دروغین و بی‌ارزش خواهد بود. اگر به جان بگویید: «کیک دستپخت او، بهترین کیک دنیاست»، در حالی که کیک اصلاً پف نکرده و اسفنجی نشده است، فقط موجب احساس شکست در او و بی‌اعتمادی به گفتهٔ خود شده‌اید. در حالی که می‌توانید بگویید: «این از محبت توست که وقت صرف کردی و برای ما این کیک را پختی.» در این صورت، به جای نتیجهٔ کار، تلاش کودک را تأیید کرده‌اید.

در اینجا، بد نیست تفاوت بین دو اصطلاح «ستایش و تحسین» و «تشویق و دلگرمی» مشخص شود. ستایش و تحسین، معمولاً بعد از پایان کار انجام می‌شود. جملات ستایشی و تحسین‌آمیزی مانند «کار خوب انجام‌شده»، پایانِ کار را تأیید می‌کند. سعی کنید این پاداشهای شفاهی را بسیار دقیق به‌کار ببرید. اصولاً تشویق و ترغیب، به عنوان انگیزه‌ای برای ادامهٔ پیشرفت، پیشنهاد می‌شود. کلمات و جملات تشویق‌آمیز مانند «خوشحال باش، کارت تقریباً تمام شده است»، کودکان را به باور این مسئله امیدوار می‌کند که پشتیبان آنها قوی‌تر از مشکلات پیش روی آنهاست.

**اصول سازنده یا تقویت‌کننده‌ای به‌کار ببرید** تا رفتار کودکانتان، به رفتار دلخواه نزدیک شود. اگر میل دارید کودک هر روز تخت خود را مرتب کند، در حالی که او در هفته فقط چهار بار این کار را انجام می‌دهد، با سرزنش کردن او برای سه روزی که این کار را انجام نداده است، موجب دلسردی او نشوید. به جای این کار، همین توفیق محدود او را تقویت کنید. پسر نوجوان خانواده‌ای، عادت دارد که فقط تعدادی از کتابهای پخش‌وپلاشده‌اش را جمع کند و همیشه تعدادی از کتابهایش را کف اتاقش باقی می‌گذارد. اگر سر او غُر بزنید که چرا بقیهٔ کتابها را جمع نکرده، ممکن است دیگر همان تعداد را هم جمع نکند، در حالی که اگر برای جمع کردن همان تعداد کتاب او را تشویق کنید، چه بسا دفعهٔ بعد تمام کتابها را جمع کند.

**بگذارید کودک، خود دربارهٔ کارش قضاوت کند:** سومانسون، در یکی از سالهای دوران خدمت، در کلاس چهارم، دانش‌آموز بسیار خودانگیخته‌ای داشت که از یادگیری به خاطر علم و نه برای نمره امتحان، لذت می‌برد. در نشستی با والدین، او از پدر این دانش‌آموز پرسیده بود: چه‌کسی در خانوادهٔ شما روانشناس است و چگونه این روشِ پاداش درونی، در کودک رشد یافته است؟ پدر پاسخ داده بود: «وقتی فیل[1]، یکی از آن نقاشیهای وحشتناکش را که رنگ روی تمام صفحه کاغذ پاشیده شده بود و آثار انگشتش بر آن دیده می‌شد، از مهدکودک به منزل می‌آورد، از او می‌پرسیدیم، چیزی را که کشیده‌ای، چقدر دوست داری؟ فیل به دقت به آن کاغذ نگاه می‌کرد و می‌گفت: آن را دوست دارد، یا اینکه فکر می‌کند چیز درهم و برهم و بی‌ارزشی است. او آموخته است که در مورد دستاوردهای خودش قضاوت کند؛ به جای اینکه بگذارد ما کار او را ارزیابی کنیم.» خوب، این یک روش ساده، ولی مؤثر است.

**توجه را بر تجربهٔ یادگیری متمرکز کنید، نه‌تنها بر محصول نهایی.** آزمون و خطا هنوز آموزگار پرقدرتی است. پرسشهایی مانند «دفعهٔ بعد این‌کار را چه طور انجام می‌دهی؟» یا «امروز از این تجربه چه یادگرفتی؟» در ارزیابی و برنامه‌ریزی برای موارد دیگر، به کودک کمک می‌کند و به جای کاهش اعتماد به نفس، آن را افزایش می‌دهد. هنگام گفت‌وگو، اگر در مورد یکی از آموخته‌هایتان که بر اثر آزمون و خطا به دست آورده‌اید، حرف بزنید، به آرامش فضا و محیط کمک می‌کند، لبخندی بر لبها می‌نشاند و باب گفت‌وگو را می‌گشاید. می‌توانید از خاطراتی مانند روزی که پدر برای درست کردن بیسکویت، به جای آرد از شیرخشک استفاده کرد، سخن بگویید. کودک به طور کلی میل دارد والدینش را خشنود کند.

---

1. Phil

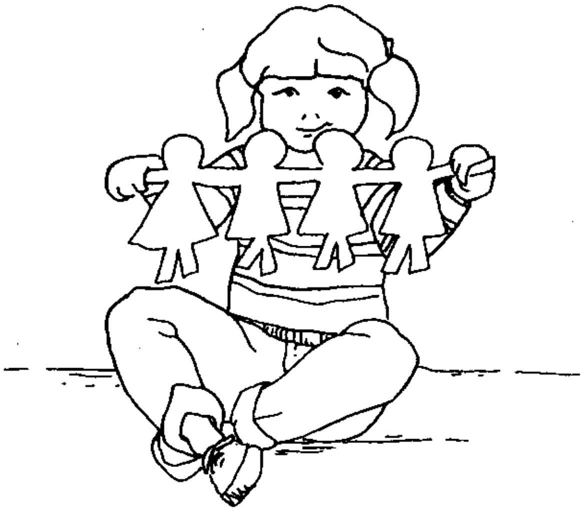
یادگیری کودک را درک و دربارهٔ پیشرفت او اظهار نظر کنید و البته، گاهی با نادیده گرفتن نتیجهٔ نهایی، از این آموختن کودک لذت ببرید.




**به برچسبهایی که به کودک می‌زنید، توجه کنید:** هنگامی که تلفنی با دوستی صحبت می‌کنید، کودکان از زبان شما چه چیزهایی دربارهٔ خودشان می‌شنوند؟ شوهر «بانی»، به‌آرامی خاطرنشان می‌کند که توصیف او از فرزند دوساله‌شان، «فرشتهٔ خرابکار»، یک برچسب منفی بوده است. شما چه برچسبی به فرزند خود می‌زنید؟ کودکان معمولاً همان چیزی می‌شوند که دیگران به آنان نسبت می‌دهند.

**برای اطمینان از ابراز واکنش مثبت، کمی تأمل کنید و بر مسئله متمرکز شوید یا حتی تا ده بشمارید:** به خاطر داشته باشید که جملات تأیید و تشویق‌آمیز از هر محرک یا تنبیه ممکن، مهمتر است و جالب اینکه هزینه‌ای هم دربر ندارد. خانمی که حالا دیگر تمام فرزندانش بزرگ شده‌اند، می‌گفت: «من اصلاً به پاداش دادن اعتقادی ندارم. کودکان باید کار کنند؛ چون مجبورند و اگر کار نکنند، تنبیه می‌شوند!» بله، تنبیه ممکن است رفتارِ ناخواسته را متوقف کند، اما عادت جدید و بهتری به عنوان

جایگزین مثبت ایجاد نخواهد کرد. کمی تأمل کنید و بیندیشید؛ خود شما، آیا از کار کردن برای رئیسی که هرگز از تلاشهایتان برای انجام هر چه بهتر کار، قدردانی نمی‌کند، لذت می‌برید؟ مسلماً خیر، حتی در صورت امکان از کار کردن برای چنان فردی خودداری می‌کنید. در مورد کودکان که باید تحت سرپرستی یک نفر بزرگتر یا «والد ـ رئیس» بیاموزند هم وضع به همین‌گونه است. آنها به تشویق و تحسین نیاز دارند. تفاوت واکنشِ دختربچه‌ای را هنگام دریافت یک مجموعه عروسک کاغذی که جملات مثبت و تحسین‌آمیزی روی آنها نوشته شده است، با واکنش او وقتی به وی امر می‌شود که چهار چیز دیگر را هم باید در اتاق خوابش مرتب کند، در نظر مجسم کنید.



در اجتماع ما، واکنشهای منفی به قدری رواج دارد که تمایل برای عمل به گونه‌ای دیگر، تلاش آگاهانه‌ای می‌طلبد.

**واکنشهای خود را تغییر دهید:** اگرچه هدف شما تغییر کودک است، در بسیاری موارد، این مهم با تغییر رفتار والدین بهتر عملی می‌شود که در این

مورد تغییر والدین، یعنی ابراز بازخورد مثبت، به جای واکنش منفی. مادری، با توجه به این مسئله، هدفی برای خود تعیین کرد که همانا جایگزین کردن واکنشهای مثبت، به جای واکنشهای منفی بود. او به عنوان محرک، روزانه پنج دلار پس‌انداز برای خود در نظر گرفت تا با جمع‌آوری آن مبلغ، وسیلهٔ جدیدی را که کودک می‌خواست، تهیه کند. در اولین روز، نتایج این تلاش بسیار عالی بود و به محض تغییر واکنشهای مادر، تغییر رفتار کودک به قدری لذت‌بخش بود که آن مقدار پول، اهمیت خود را از دست داد. این مادر، برای اینکه ابراز واکنشهای مثبت، به جای واکنشهای منفی، به عادت همیشگی‌اش تبدیل شود، چندین هفتهٔ دیگر به تلاش ادامه داد و به نتایج بسیار مطلوبی دست یافت. این روش، به حدی ساده به نظر می‌رسد که بسیاری افراد، از آزمودن آن امتناع می‌کنند.

به خاطر داشته باشید، والدینی که ایده‌های جدید تربیتی را مطالعه و آزمایش می‌کنند، دچار «دردهای رشدِ والدین»[1] خواهند شد! آنها متوجه اشتباهاتی می‌شوند که قبلاً هرگز به آن توجهی نداشتند. حتی ممکن است در مورد عملکرد گذشته، خودشان را سرزنش کنند. ولی گذشته، گذشته است و باید چشم به فرداهای روشنتر داشت. در گذشته، این والدین با امکانات و اطلاعاتی که در دسترس داشتند، به بهترین روش عمل کرده‌اند. بدون شک، در آینده نیز ایده‌های جدید و روشهای بهتر، جایگزین روشهای فعلی خواهند شد. احساس کوتاهی و قصور را نباید در اشتباهات گذشته، بلکه در بی‌میلی برای یافتن روشهای بهتر، جست‌وجو کرد. کار را از همان نقطه‌ای که در آن قرار دارید، شروع کنید و با گامهای مثبت و مصمم، جلو بروید.

---

1. parent growing pains

اشاره به دردهای مهم عضلات و مفاصل ناشی از قد کشیدن در نوجوانان.

فهرست اظهارنظرهای مثبتی را که در پی می‌آید، مطالعه کنید تا با واکنشهای خلاق آشنا شوید. نوجوانانِ شما، از شنیدن این جمله‌ها بیش از کلمات سنتیِ «خوب»، «عالی» و «بسیار خوب» لذت خواهند برد. حتی کودکان خردسالتر، شنیدن کلماتی برجسته و پرابهت، مانند «فوق‌العاده» را دوست دارند؛ به شرط اینکه برایشان توضیح دهید که معنی آن «عالی» است. در این حالت، خودانگاری کودک، تعالی می‌یابد و او ممکن است برای انجام کاری که دوست دارد، خیلی بیشتر تلاش کند. چنانچه این جملات با طبیعت شما سازگار نیستند، نیروی تخیل و ذهن خود را به‌کار بیندازید و به جایگزینهای دیگری بیندیشید. نیروی تخیل خود را با استفاده از شخصیتهای تلویزیونی یا شخصیتهای اشعار کودکانه یا هر چیز دیگری که موجب خوشحالی فرزندتان می‌شود، فعال کنید. بازخورد مثبت را آزمایش کنید. مؤثر است!

## اظهارنظرهای مثبت و مشوق

چه کارگری!
چه کار نیکی!
چه کارگر باهوشی!
تلاشت باورنکردنی است!
سرت را بالا بگیر!
از روش کار کردنت خوشم می‌آید!
مثل اینکه کار خیلی جالبی از آب درخواهد آمد!
این نوع کار موجب خوشحالی فراوان ما می‌شود!
کمک تو را تحسین می‌کنم!
حالا داری کار را یاد می‌گیری!
این خیلی بهتر است!
کار خوبت را ادامه بده!

داری چیزهای زیادی یاد می‌گیری!
چه کارگر باعرضه‌ای!
وقتی این‌قدر خوشحالی، کار کردن با تو جالب است!
مثل یک سرباز کار می‌کنی!
اوه، تو واقعاً به کارت چسبیده‌ای!
تلاشت عالی است!
تو واقعاً سریع می‌فهمی!
استقلال تو در حال رشد است!
تو خودت کار را شروع کردی. عالی است!
خیلی بهتر کار می‌کنی!
تقریباً کارَت را انجام دادی!
پیشرفتت عالی است!
روز به روز کارَت بهتر می‌شود!
در مسیر درست حرکت می‌کنی!
حتماً تمرین کرده‌ای!
راه درازی را پیموده‌ای!

**اظهارنظرهای مثبت همراه با تحسین و تمجید**

جانانه!
آقای نظیف تأیید کرد!
کار بدون ذره‌ای لکه و خش!
عالی!
تو شایسته مدال طلایی!
با تعظیم کردن به ابراز احساسات دیگران جواب بده!
باید برایت دست زد!
ممتاز!

چه کار ماهرانه‌ای!
چه کار عالی!
بسیار خوب، بسیار خوب!
عالی و درجه یک!
خوشمزه و لذیذ!
یک کار برازنده!
موفق شدی!
خانه ما را روشن کردی!
بیش از حد انتظار!
تو یک قهرمانی!
همیشه بهترین!
این اتاق شایسته پادشاه است!
این اتاق شایسته ملکه است!
پذیرفته شد. عالی است!
باید به این افتخار کنی!
این به نفع همهٔ ماست!
چقدر عالی!
بد نیست، اصلاً بد نیست!
کار بسیار عالی!
چه دستاورد محشری!
فوق‌العاده!
این یک دستاورد درجه یک است!
کار باشکوه!
مافوق‌عالی!
این یعنی انتخاب!
بسیار خوب!

کار خوب!
تصدیق می‌شود!
این یک کار خیره‌کننده است!
آفرین!
تو برنده هستی!
خیلی از تو متشکرم!
خیلی بهتر!
از بهتر هم بهتر است!
هی، این قسمت خیلی خوب انجام شده!
این از همیشه بهتر است!
چه اجرای قهرمانانه‌ای!
خیلی خوب است، معرکه است!
کمک تو بسیار عالی است!
به هدف زدی!
کمک تو به زیباییِ خانه می‌افزاید!
زیبا!
باشکوه!
عالی!
حیرت‌آور!
وای!
شگفت‌انگیز است!
کار فوق‌العاده!
باورنکردنی!
درجه یک!
نمره‌ات بیست است!
راه درازی پیموده‌ای!

مافوق زمینی!
بهتر از این نمی‌شود!
آیا به روشی که امروز کار کردی، افتخار نمی‌کنی؟
باید از کار خودت خوشحال و راضی باشی!
این نوع کار کردن مرا خوشحال می‌کند!
آیا بهتر نیست کار انجام شده باشد؟
این کار را خیلی خوب انجام دادی!
کارت معرکه است!
کاری کردی که دلم می‌خواهد پُزَش را بدهم!
از اینکه چنین فرزندی دارم، به خود می‌بالم!
این وضع عالی است!
چه کار هیجان‌انگیزی!
این کار، یک کار عالی است!
باید به تو یک ستاره پاداش داد!
اوه، یک کارگر طلایی!
این کار، ارزش تشویق دارد!
امروز یک کامیاب درجه یک هستی!
از یک میلیون نفر، شاید یک نفر هم نتواند به خوبیِ تو این کار را انجام دهد!
این کار تو درجه یک و عالی است!
کار تو شایستهٔ دریافت جایزه است!
این کار، بهترین کار توست!
عکس این اتاق را می‌توان در مجله نشان داد!
این کار تو رتبهٔ عالی دارد!
نمره‌ات بیست!
هورا، این کار یک کار کاملاً پاک و پاکیزه است!

حتی بهتر از دفعات قبل کار را انجام دادی!
قشنگ!
تمام انتظارات را برآورده کردی!
اوه، از وقتت عاقلانه استفاده کرده‌ای!
باید هم احساس کنی که خیلی توانا هستی!
عالی، حواست را به کارت جمع کرده‌ای!
مهارتت هر روز بهتر می‌شود. باید افتخار کنی!
از مهارتهایت عالی استفاده کرده‌ای!
چه کارگر مستقل و عجیبی!
کار خوب تو، مورد توجه قرار گرفته است!
به اتاقت شکوه و جلال بخشیدی!
حالا دیگر سرپرستی زیادی لازم نداری!
باید از ثبات قدم خود در انجام کارهای این هفته، به خودت افتخار کنی!
اتاقت کار سخت تو را نشان می‌دهد!
همکاری تو عالی است!
ورود به اتاق تمیزت، لذت‌بخش است!
اوه، تو خیلی دقیق و موشکاف بوده‌ای!

# ۷ مشوقها و پاداشها

مشوقها و محرکها، پاداشها و نتایج منطقی، کارسازند، زیرا:

- به کودک ثابت می‌کنند که قادر به انجام کار است.
- توسط عوامل بیرونی، به کودک انگیزه می‌دهند و باعث می‌شوند که انگیزهٔ درونی وی رشد کند.
- وظیفه را جالب توجه نگه می‌دارند.
- موجب غلبه کودک بر ترس از کار می‌شود.
- در پایان دادن به کارها و احساس موفقیت، به کودک کمک می‌کنند.

چنانچه احتمال داده شود که کودک در ضمن انجام کار، به خود، شخص یا شیء دیگر صدمه بزند، باید به هر وسیله‌ای که به ذهن می‌رسد، از انجام کار توسط او جلوگیری کرد. اما اگر مسئله خیلی اضطراری نیست، برای تغییر عادت بد یا شروع عادت خوب، زمان کافی برای آزمایش راههای دیگر وجود دارد. اینجاست که تشویقها و محرکها، پاداشها و نتایج می‌توانند به‌کار گرفته شوند. آموختن استفاده از این امکانات، نیازمند زمان است؛ درست همان‌گونه که آموختن استفاده از یک وسیلهٔ برقی خانگی مانند ماکروفر، به فرصت و زمان کافی نیاز دارد. به نظر بعضی والدین، مطالعه حداقل یک کتاب در سال، در مورد تربیت کودک، برای آگاهی از ایده‌های جدید و چگونگی کاربرد آنها و نیز اصول جدید تربیتی، انگیزه و مشوق خوبی است.

مشوقها و پاداشها، محرکهای بیرونی محسوب می‌شوند و می‌توانند هر چیز مورد علاقهٔ کودک باشند؛ کتاب، امتیازهای خاص، نوازش، غذاهای مورد علاقه و یا پول. در شروع آموزش یا برانگیختن علاقه، احتمالاً یک محرک قوی و خوب لازم است، اما این محرک باید به تدریج حذف شود. در هر صورت، هنگامی که برای هر بار انجام کار و یا رفتار مناسب، کودک پاداش بیشتری می‌طلبد، معنایش این است که پاداش، به مرور به رشوه تبدیل شده است. تأکید می‌کنیم برای همه چیز و در همهٔ مواقع، نباید از محرکها استفاده کرد. هنگامی که کودک انتخاب نادرستی انجام می‌دهد، نه محرکها، بلکه نتایج و مجازاتها مد نظر قرار می‌گیرند. نتایج طبیعی، از طبیعتِ جهان پدید می‌آیند. اگر در هوای سرد دستکش نپوشید، دستهایتان سرمازده می‌شود. بد نیست در مواردی که کودک در مورد چیزی قضاوت نادرست می‌کند، یک نفر بزرگتر نتیجهٔ منطقی آن را به او گوشزد کند. این عواقب منطقی، معمولاً و تا سرحد ممکن، حذف امتیاز مربوطه یا انجام دادن کارِ رهاشده و انجام‌نیافته است. البته، عواقب را نباید با تهدیدها، اشتباه گرفت. در حقیقت، بر هر عملی عواقبی مترتب نیست. مثلاً اغلب اوقات، به علت سرعت بیش از حد مجاز در رانندگی، توسط پلیس دستگیر نمی‌شویم.

مشوقها یا تقویت‌کننده‌ها، هنگام تلاش برای تغییر یک رفتار، آزمایش یک مورد جدید یا زمانی که موقعیت تا حدودی تهدیدکننده است، می‌توانند به عنوان پاداش به‌کار برده شوند. در صورت وعده پاداش، برای حفظ باور کودک، باید به وعده وفا شود، اما برای هر مورد جزئی، دادن وعدهٔ پاداش ضروری نیست.

بر اساس نظریهٔ مارسیا مک‌بیث[1]، روان‌شناس، سه نوع محرک و مشوق وجود دارد: درونی و ذاتی، اجتماعی و بالاخره نوع سوم یا بیرونی.

---

1. Marcia McBeath

پاداش درونی، احساس خوشایند رضایت است که هنگام انجام خوب و صحیح کار، در فرد به وجود می‌آید. باغبانی، خیاطی، آشپزی، مطالعه و یا هر نوع فعالیت دیگری که فرد به علت علاقه و یا به علت احساس رضایت درونی انجام می‌دهد، پاسخی به محرک درونی است. تقویت‌کنندهٔ بیرونی یا خارجی - نمرهٔ درسی، تماشای فیلم سینمایی، غذای خوشمزه یا یک امتیاز انفرادی - کودک را تشویق و تحریک می‌کند. این محرکها را تا زمانی که خواستهٔ درونی در کودک شکل بگیرد، می‌توان برای تشویق و تطمیع کودک به انجام کار، به خدمت گرفت. پاداش اجتماعی، معمولاً نوعی اظهارنظر شفاهی است که تأیید، تشویق و تحسین، آگاهی از انجام خوب و صحیح کار را می‌رساند. هنگامی که عوامل بیرونی، با اظهارنظر اجتماعی توأم شوند، می‌توان عوامل بیرونی را حذف و به تقویت‌کننده‌های اجتماعی اکتفا کرد.

پاداشها و عواقب، محرکهای بیرونی هستند که تا ایجاد محرکهای درونی و ذاتی و خویشتنداری[1] درونی بالنده در کودک، به‌کار برده می‌شوند. در این فصل، ما عمدتاً مشوقها و محرکهای مثبت را مورد بحث قرار می‌دهیم.

محرکها و پاداشها را می‌توان به گونه‌ای در نظر گرفت که باعث غافلگیری، لذت و شادی کودک شود. در حالی که عواقب و نتایج باید منطقی، منصفانه و بی‌تناقض برنامه‌ریزی شده باشند. آنچه در پی می‌آید، مجموعه‌ای از پاداشها، محرکها و مشوقهایی است که ما تجربه یا به آن توجه کرده‌ایم. شما باید برای یافتن ترکیب صحیح پاداشها و محرکها، با هدف برانگیختن کودکانتان تلاش کنید، به گونه‌ای که گویی هر کودک، رمزی پنهان و مخصوص به خود دارد که باید برای گشودن آن رمز، مجموعه‌ای صحیح از اعداد را بیابیم. ایده‌هایی را که با وضع روحی و

1. self-discipline

خلق و خوی شما و فرزندتان هماهنگی دارد، بیابید و مورد استفاده بهینه قرار دهید.

**نوازشهای گفتاری:** همان‌گونه که ذکر شد، پاداشهای شفاهی برای ایجاد تغییر در رفتار کودک، موفق‌ترین نوع پاداش هستند. این اظهارنظرهای تشویق‌آمیز و تأییدکننده، هزینه‌ای نیز دربر ندارند. دریافت این پاداشها یا «نوازشها»، موجب تغییر رفتار کودک می‌شود. نوازشها را می‌توان به دو گونه مثبت و منفی تقسیم کرد. کودک تا رسیدن به هفت یا هشت‌سالگی، برحسب اینکه نوازشها کدام‌یک از نیازهای او را ارضا می‌کنند، یکی را بر دیگری ترجیح می‌دهد. واکنشهای منفی، رفتار مثبت ایجاد نخواهند کرد، بلکه فقط رفتار نامناسب را تقویت می‌کنند. اگر می‌خواهید رفتار مناسبی را تشویق کنید، در مورد آن رفتار، به شکلی مثبت اظهارنظر کنید.

نوازشها ممکن است کلی باشند: «تو دختر خوبی هستی» یا معین و مشخص باشند: «کار خوبی انجام دادی که اتومبیل را شستی» (هنگام تعریف از انجام کار، بهتر است از خوب انجام یافتن کار صحبت کنید و نه از شخصیت کودک).

نوازشها با درجات مختلف شدت و ضعف ابراز می‌شوند: «من به تو افتخار می‌کنم!» یا «من واقعاً به تو افتخار می‌کنم!» در اینجا تأکید بیشتر، به معنی پاداش بزرگتر است. بهترین نوع نوازش، نوازش مثبت است. ما همه خواهان آن هستیم و این‌جور نوازش را در خاطره خود حفظ می‌کنیم. از آنجا که نوازش، اعتماد به نفس فرد را تقویت می‌کند، تا جایی که می‌توانید، با دست و دلبازی آنها را به‌کار ببرید.

پذیرش نوازشهای کلی، اغلب مشکل است. «تو پسر خوبی هستی!» یک اظهارنظر بسیار کلی است؛ چون هیچ فردی کاملاً بدون عیب و نقص نیست. چنانچه کودک نتواند تعریف و تمجید را صادقانه بپذیرد، ممکن است به گونه‌ای ناخودآگاه، کاری انجام دهد تا اشتباهتان را به شما ثابت کند. مثالی ذکر می‌کنیم. در خانوادهٔ گاندرسون، اخیراً نوزادی متولد شده

است. آنه گاندرسون، مادر خانواده، روزی ضمن ملاقات با یک دوست قدیمی، از پسر سه‌ساله‌اش با جملهٔ «اسکات، برادر بزرگ بسیار خوبی است!» تعریف و تمجید کرد. بعد از خداحافظی آن دوست، مادر برای سرکشی به نوزاد، به اتاق کودک رفت و دید که اسکات، در کنار نوزاد نشسته است و نوزاد، غرق در پودر بچه، از شدت تنگی نفس، قادر به نفس کشیدن نیست. توجه داشته باشید که اسکات با چنین عملی، در حقیقت می‌خواهد بگوید که «او برادر بزرگ بسیار خوبی» نیست. اسکات از اینکه پدر و مادرش، این‌قدر به نوزاد توجه می‌کردند و به او می‌رسیدند، آزرده‌خاطر و ناراحت بود. در چنین حالتی، مادر می‌توانست بگوید: «اسکات برای کمک به من، پوشکهای نوزاد را می‌آورد!» این جملهٔ مشخص، باعث می‌شود که کودک در پی تلافی و انتقام‌گیری برنیاید.

اگر نوازش مثبت را با جزئیات مشخصی بیامیزید، کودک می‌تواند متوجه کار درستی که انجام داده است، بشود. مثلاً «از مرتب بودن روتختی، می‌توانم بگویم که امروز خیلی زحمت کشیده‌ای، مخصوصاً برای درست کردن تختت!» یا «از اینکه دیدم بدون یادآوری، بشقابت را در ظرفشویی گذاشتی، خیلی خوشحال شدم.» هنگام تعریف و تمجید از فرد، به یاد داشته باشید که از نوازشهایی استفاده نکنید که روی یک ویژگی یا خصیصهٔ فیزیکی یا امری فراتر از توانایی درک او تأکید دارند. «بکی، تو چه موهای قرمز قشنگی داری»، به اندازهٔ اظهارنظر مستقیم دربارهٔ توانایی یا مسئولیت‌پذیری او، برای کودک معنی‌دار نیست: «بکی، تو از موهایت چه خوب مراقبت می‌کنی!» (توانایی) و یا «وقتی با تو هستم، به من بسیار خوش می‌گذرد!» (شخصیت). تقویت مثبت، تشویق و تحریک، اظهارنظرها، نوازشهای مثبت و تشکر کردن، در آموختن کارهای خانه و مراقبت ازنظافت شخصی، نقش مهمی بازی می‌کنند. اگر عادت ندارید که از این نوع گفته‌ها استفاده کنید، لازم است برای عوض کردن خلق و خویتان، فکری بکنید و انگیزهٔ این تغییر را در خودتان

به وجود آورید. شما با صرف وقت و تلاش برای ایجاد این تغییر در زندگیتان و داشتن واکنش مثبت، به نتایج بزرگی دست خواهید یافت.

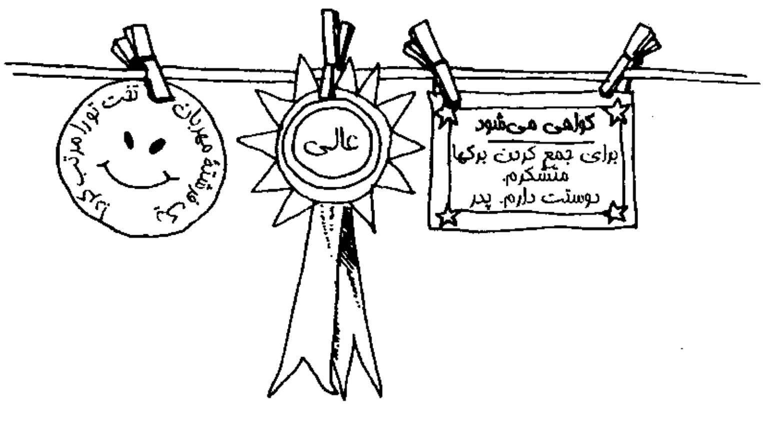
گاهی مخصوصاً در مورد کودکان خردسال، لازم است والدین برای شروع آموزشِ رفتار درست، عملکرد نسبتاً مقتدرانه‌ای داشته باشند. مثلاً سیلویا[1]، تلاش می‌کرد فرزند سه‌ساله‌اش را وادارد تا تمام کتابهای پراکنده روی فرش اتاق را جمع کند. به این منظور، او دست دخترش را محکم می‌گرفت و به طرف کتابها می‌برد. سپس دست چپش را دور کمر کودک حلقه می‌زد و در همان حال، دو تایی با هم خم می‌شدند و کتابها را برمی‌داشتند و به کناری می‌گذاشتند. همزمان با این کار که کاملاً کنترل‌شده است، مادر می‌تواند تشویقهای گفتاری را نیز چاشنی کند: «حالا بهتر شد. بیا یکی دیگر برداریم.» سیلویا با این روش، به زودی توانست خود را از نظر فیزیکی کنار بکشد، در حالی که هنوز کنار کودک حضور داشت و به او کمک می‌کرد. در این گونه موارد، لازم است والدین بر اولین موفقیت پافشاری کنند تا موردی برای اولین اظهارنظر مثبت به وجود آید. زمانی که کودک کار بیشتری به‌تنهایی انجام می‌دهد، موفقیتهای بیشتری نیز به دست می‌آورد تا اساس عمل، بر آنها نهاده شود. هر موفقیت، موفقیت دیگری به دنبال خواهد داشت.

### یادداشتهای مهرآمیز

زمانی که در جست‌جوی راههایی برای ابراز تشکر خود هستید، یادداشتهای محبت‌آمیز می‌توانند بسیار کارساز باشند. روزی هنگامی که بانی، تصمیم گرفته بود فرزندش را به دلیل تعلل در انجام کارهایش سرزنش کند، ناگهان تصمیمش را عوض کرد و پس از مرتب کردن تخت کودک، یادداشتی همراه با نقش صورت خندانی روی آن قرار داد. متن

1. Silvia

یادداشت این بود: «یک فرشتهٔ نامرئی اینجا بود و تختت را مرتب کرد. سورپریز!» کودک از دریافت این یادداشت، غافلگیر و بسیار خوشحال شد و از مادر خواست آن را برایش بخواند. او با غرور، این یادداشت را به بقیه اعضای خانواده نشان می‌داد و می‌خواست بداند چه‌کسی تختش را مرتب کرده است؟ سپس این صورت خندان را از طناب رخت (رشته‌ای که از یک گوشهٔ اتاق به گوشهٔ دیگر وصل شده بود و کاغذهای مهدکودک و نقاشیهای او با گیره لباس از آن آویخته می‌شد) آویزان کرد و بعد از آن تا روزهای متمادی دربارهٔ فرشته‌ای که تختش را مرتب کرده بود، صحبت می‌کرد. گاهی این نوع واکنشِ توأم با اغماض، موجب انگیزش کودک به انجام کارهای محبت‌آمیز می‌شود. در هر صورت، این عمل مادر، بسیار بیشتر از سرزنشهای معمول، برای کودک جالب و اثرگذار بود. حالا، گاه به گاه، بانی و شوهرش روی بالش خود یادداشت محبت‌آمیزی می‌یابند: «مامان و بابا دوستتان دارم.»




به ایده‌ها و راههای ابتکاری بیندیشید. مثلاً خانواده‌ای گوشه‌ای از اتاق نشیمن خود را برای نصب جایزه‌های ابتکاری در نظر گرفت. روی این دیوار، جمله‌ای نوشته شده بر قطعه‌ای کاغذ آویختند: «تن‌پوشی از محبت صمیمانه، چیزی که همهٔ ما به آن نیاز داریم.» از آن به بعد، افراد

خانواده یادداشتهای دلگرم‌کننده و محبت‌آمیزی برای یکدیگر می‌نوشتند و روی دیوار می‌آویختند: «تری[1]، از کمک امروزت متشکرم» یا «۱۹اکتبر، روزی که مامان تعمیر لباسها را انجام داد.»

خانوادهٔ جانسون، به گونهٔ دیگری عمل می‌کند. در این خانواده، برای هریک از کودکان و نیز والدین، یک ورق کاغذ، به عنوان سندِ کردار خوب در نظر گرفته شد تا هرکدام کارهای فوق‌العاده‌ای را که برای خانواده انجام داده‌اند، روی آن یادداشت کنند. به این ترتیب، اعضای خانواده، دیگر ناچار نبودند برای جلب توجه سایر اعضای خانواده به تلاشهایشان، انتظار بکشند. ما همه از نظر روحی نیاز داریم اعمالمان مورد تأیید قرار گیرد و پذیرفته شود تا به این ترتیب، نوعی «فهرست موفقیت» داشته باشیم. افزایش تعداد دستاوردهای مثبت با کارها و کردارهای خوب، می‌تواند به ایجاد عزت نفس کمک کند.

### برگِ کار و کردار خوب

من کارهای فوق‌العادهٔ زیر را برای کمک به خانواده‌ام انجام داده‌ام. می‌دانم که حتی یک نفر هم در ساختن دنیایی بهتر در اطراف خود، مؤثر است. می‌خواهم عضو مفید خانواده باشم.

امضا ______

| تاریخ | کار خوب |
| --- | --- |
| ______ | ______ |
| ______ | ______ |
| ______ | ______ |
| ______ | ______ |
| ______ | ______ |

1. Tery

## روبانها، گواهینامه‌ها و ژتونها

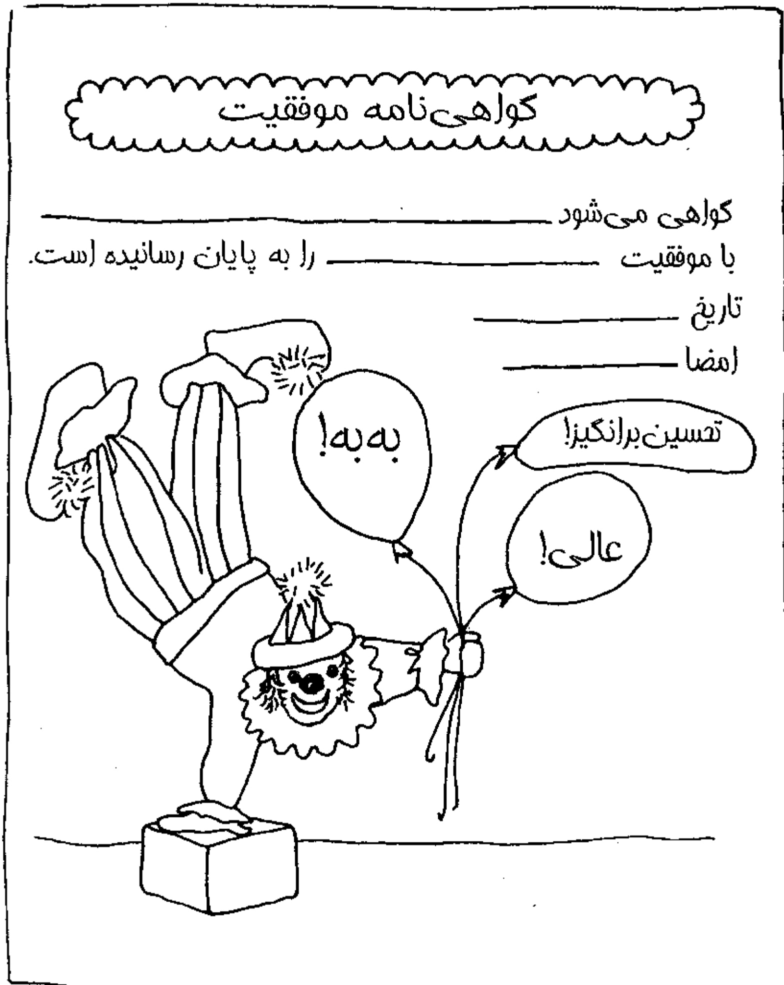
مادر می‌تواند با استفاده از یک قطعه روبان آبی‌رنگ که یک دایره کاغذی طلایی‌رنگ روی آن چسبانده شده باشد، نشانی درست کند. روی این دایرهٔ طلایی، می‌توان چنین جمله‌ای نوشت: «تبریک می‌گویم! کارهایت را درست انجام داده‌ای». این نشان را می‌توان در یک گردهمایی خانوادگی به کودک تقدیم کرد؛ به گونه‌ای که همه اعضای خانواده بتوانند شاهد اعطای آن باشند. این کار می‌تواند دیگر اعضای خانواده را که چندان تلاش نمی‌کنند، به خود بیاورد. زیرا اغلب اوقات، پاداش دادن به یک نفر، موجب تحریک و تشویق سایرین به انجام کارها و وظایفشان می‌شود. مجدداً یادآوری می‌کنیم: دقت کنید که به این ترتیب، رقابت نادرستی بین فرزندان خود به وجود نیاورید. بهترین پاداش، پاداشی است که همه شانسِ گرفتن آن را داشته باشند. به این منظور، می‌توانید به اطلاع سایر اعضای خانواده برسانید: «هرکس هفتهٔ آینده وظایفش را درست انجام داده باشد، جایزهٔ روبان آبی را دریافت خواهد کرد.»

همهٔ افراد از دریافت گواهینامه‌های مختلف لذت می‌برند. با ایده گرفتن ازکتابهای کودکان و یا سایر موارد، گواهینامه‌های مختلفی درست کنید. این گواهینامه‌ها را می‌توان در میزگرد خانوادگی، هنگام صرف شام و یا با قرار دادن روی بالش کودک، به او تقدیم کرد.

## بازرسیها

برای اینکه کارهای منزل، همیشه دلپذیر جلوه کنند، می‌توانید ترفندهای زیادی به‌کار ببرید. ما در صفحهٔ ۱۸۶، سیستم بازرسیِ امتیازی اتاق خواب را شرح داده‌ایم. اینک به ابتکار جالب دو خواهر، برای واداشتن کودکانشان به کار در منزل توجه کنید. پم بروس[1] و پگی جونز[2]، دو

1. Pam Bruce
2. Peggy Jones

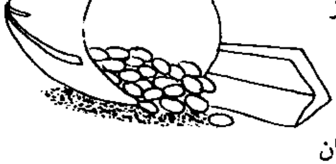



خواهرند که اولی در ونکوور[1] کانادا و دیگری در واشنگتن[2] آمریکا زندگی می‌کنند. این دو خواهر، برای کمک به یکدیگر، تصمیم گرفتند نقش فرشتهٔ نامرئی مهربان را برای خانوادهٔ هم بازی کنند. به این منظور،

1. Vancouver 2. Washington

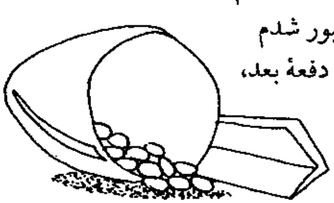
گاه به گاه، هریک از ایشان با استفاده از یک دست لباس فانتزی و در دست گرفتن لوله فلزی جاروبرقی، به عنوان چوبدستی جادویی، برای بازرسی اتاق خواب کودکان، در منزل خواهرش به دیدار او می‌رفت. هریک از کودکان که از بازرسی اتاق خوابش سربلند و موفق بیرون می‌آمد، بستهٔ کوچک کادوپیچی‌شده‌ای دریافت می‌کرد (تنقلات ارزان‌قیمت یا بازیها و سرگرمیهای کوچک). در غیر این صورت، از پاداش و جایزه خبری نبود - یک نتیجهٔ منطقی - اما محرکی به آن اندازه قوی که اتاق برای بازرسی بدون اطلاع قبلی، تمیز و مرتب نگه داشته شود ایجاد می‌شد. گه‌گاه یادداشتهای محبت‌آمیز کوتاه یا جایزه‌های کوچکی نیز توسط فرشتهٔ مهربان، در گوشه و کنار منزل قرار داده می‌شد. دو مادر دیگر با الهام گرفتن از این روش ابتکاری، تصمیم گرفتند با کمک یکدیگر آن را در مورد کودکانشان بیازمایند. به این منظور، برای مدت سه هفته، هر روز تعطیل، هریک از دو مادر بازرسیهای برنامه‌ریزی‌شده و منظمی از اتاق خواب کودکان انجام می‌دادند. این بازرسیها در فواصلی که مادرها برای بچه‌ها یادداشت می‌گذاشتند نیز انجام می‌گرفت. برای جالب‌تر شدن برنامه، در ایام عید پاک، یادداشتها درون یک تخم‌مرغ پلاستیکی قرار داده می‌شدند. نمونه‌ای از یادداشتها به شرح زیر بود:

در راهِ رفتن به گردهماییِ فرشته‌های خانگی، در
اتاقت توقف کردم و نگاهی به اطراف انداختم.
اتاقت بسیار خوب جمع‌وجور شده و
تمیز بود. من بیست عدد اسمارتیز
برایت گذاشته‌ام.



فرشتهٔ خانگی مهربان

و برای کودکی که اتاقش تمیز و جمع‌وجور نبود، یادداشت زیر گذاشته می‌شد:



در راهِ رفتن به گردهماییِ فرشته‌های خانگی، در اتاقت توقف کردم و نگاهی به اطراف انداختم. بیست عدد آب‌نبات داشتم، اما مجبور شدم چند عدد از آنها را بردارم. امیدوارم دفعهٔ بعد، شانس بهتری داشته باشی!

فرشتهٔ خانگی مهربان

## امتیازهای ویژه

انجام دادن کار، قبل از پرداختن به تفریح و سرگرمی، باعث می‌شود مشوقها و محرکهایی برای انجام کار در کودکان ایجاد شود. به طور کلی، برنامه اساسی کارهای روزانه باید قبل از رفتن به مدرسه یا تماشای تلویزیون و بازی کردن انجام گیرد. ایده ساده‌ای مانند لباس پوشیدن کودک قبل از صبحانه، به او کمک می‌کند تا این کار را در نصف زمانی انجام دهد که بعد از صرف صبحانه انجام می‌دهد. یک محرک و مشوق فوری، می‌تواند به این صورت باشد: «در ساعت یک، هرکس اتاقش تمیز و جارو شده باشد، می‌تواند همراه ما برای شنا به استخر بیاید.» در زمان مقرر، فقط افرادی که کارهایشان را انجام داده‌اند، پاداش می‌گیرند؛ حتی اگر این امر به معنای آن باشد که برای مراقبت از کودکی که در منزل مانده است، پرستار به کار گرفته شود. قاطع باشید.

برای کودک خردسال، تشویقهای فوری، مانند ستاره‌ای در جدول (صفحهٔ ۸۱)، بهترین مشوق است. در بازی با انگشت برای کارهای روزانهٔ صبحگاهی (صفحهٔ ۱۰۹)، پایان یافتن کار، خود تشویقی فوری

است و امتیاز در نظرگرفته‌شده، آزاد شدن بعد از انجام مسئولیتِ واگذارشده است. یکی از امتیازات مدیریت صحیح، این است که سرپرست بعد از پایان کار، فوراً می‌تواند دربارهٔ آن اظهارنظر کند. کاری را که کودک به آن علاقهٔ کمتری دارد، نسبت به کاری که کودک به انجام آن علاقهٔ بیشتری دارد، در اولویت قرار دهید «وقتی لباس خوابت را پوشیدی، برایت کتاب می‌خوانم»، «بعد از پایان کارهای اتاق خواب، به کتابخانه می‌رویم». این بدان معناست که شما می‌دانید چه چیزی فرزندتان را تشویق و تحریک می‌کند؛ چون رفتن به کتابخانه یا خواندن داستان، شاید کار مورد علاقهٔ همهٔ بچه‌ها نباشد.

هر چیز مورد علاقهٔ کودک، می‌تواند یک محرک باشد. اما به خاطر داشته باشید که هر پاداشی نباید به کوهی از کار وابسته باشد؛ زیرا در این صورت، محرک اثر خود را از دست می‌دهد. بعضی والدین، رویداد و برنامهٔ قریب‌الوقوع خانواده را وسیله‌ای برای کار کشیدن از کودکان قرار می‌دهند. محرکها و مشوقها را ساده و مدلل نگهدارید. در شروع کار، هدف شما کمکِ بی‌ریا و صادقانه به کودک، برای موفق‌شدن است. در پایان، موفقیت، خود بزرگترین مشوق و محرک است.

## غذا

خوراکی می‌تواند یک پاداش فوری، مخصوصاً برای تغییر رفتار باشد. اصول مهم استفاده از این محرک رفتاری به شرح زیر است: (۱) در یک زمان، تنها روی تغییر یک نوع رفتار، کار کنید (۲) کار را ساده نگهدارید (۳) پاداش را در حداقل نگهدارید (۴) فقط هنگامی که تمام کارِ خواسته‌شده انجام گرفت، در دادن پاداش شک و تردید به خود راه ندهید. قاطع و ثابت‌قدم باشید.

آیا می‌دانید چند عدد شیرینی کوچک، چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ می‌تواند کودک را به خوابیدن در تخت خودش تشویق کند، موجب شود

کودک بر ترس خود از تنها رفتن به کلاس فوق‌برنامه غلبه کند و یا وادار شود که سیفون توالت را بکشد و دستهایش را بشوید. این چند قطعه شیرینی، می‌تواند نقش یک محرک و پاداش فوری را بازی کند. پیدا کردن محرکهای مناسب، مشکل و چالش‌برانگیز است، اما هنگامی که این محرکها با چند نوازش مثبت همراه شوند، می‌توانند تغییرات مثبتی ایجاد کنند. تا موقعی که کار تمام نشده است، هرگز جایزه‌ای را که وعده داده‌اید، به کودک ندهید. البته، گاهی شاید لازم باشد، پیش از موعد مقرر، قریب‌الوقوع بودن پرداخت جایزه را اعلام کنید: «امیدوارم تمام شب توی تختت بخوابی تا صبح بتوانی پنج عدد شیرینی جایزه بگیری» (فراموش نکنید که تکرار پرداخت پاداش و مشوق، آن را به رشوه تبدیل می‌کند). صبح تشویق و تأیید را با پاداش دادن شیرینی همراه کنید: «من به خاطر خوابیدن در رختخواب خودت، به تو افتخار می‌کنم. می‌دانستم می‌توانی این کار را انجام دهی. از این بابت خوشحال نیستی؟» به یاد داشته باشید که استفاده از تأیید و تصدیق شفاهی، سرانجام می‌تواند کنارگذاشتن جایزه، یعنی شیرینی را آسانتر کند. پاداشها و مشوقها حتماً نباید به تدریج بزرگ و بزرگتر شوند، در حالی که رشوه دارای چنین خاصیتی است. تنها بیست و پنج شیرینی کوچک کافی است تا کودک را وادارد که تنهایی به مدرسه برود و به زودی پاداش شیرینی را کاملاً فراموش کند و پاداش مناسب را با گفت‌وگو دربارهٔ آنچه در کلاس آموخته است، به دست آورد.

در استفاده از مواد خوراکی به عنوان پاداش، باید دقیق باشید؛ چون ممکن است به این ترتیب، عادات نامطلوب تغذیه‌ای پرورش داده شوند. بنابراین، در این مورد زیاده‌روی نکنید. البته، ما ناچاریم به این مسئله اعتراف کنیم که مواد خوراکی می‌تواند محرکی قوی باشد. «هرکس بیست شیء را بردارد و سر جای خود بگذارد، یک بستنی چوبی جایزه می‌گیرد.» شما نمی‌توانید هربار که می‌خواهید کاری انجام شود، به بچه‌ها

بستنی بدهید، اما اگر زمانی را برای استراحت و صرف تنقلات در نظر گرفته‌اید، چرا قبل از آن، برنامهٔ جمع‌آوری لوازم و اشیا را اجرا نمی‌کنید؟ در حقیقت، جمع‌وجور کردن عادت بسیار مطلوبی است که بهتر است هر چه زودتر شکل بگیرد. طرح بستنی قیفی که در صفحهٔ ۸۲ آمده، یک محرک مفرح و نسبتاً جالب است. برای استفاده از این نوع محرکها و پاداشها، باید به شکل عاقلانه عمل کنید. اگر هربار که کودک کاری انجام می‌دهد، یک مشت شیرینی به او بدهید، عامل ایجاد فشار برای انجام کار از بین خواهد رفت.

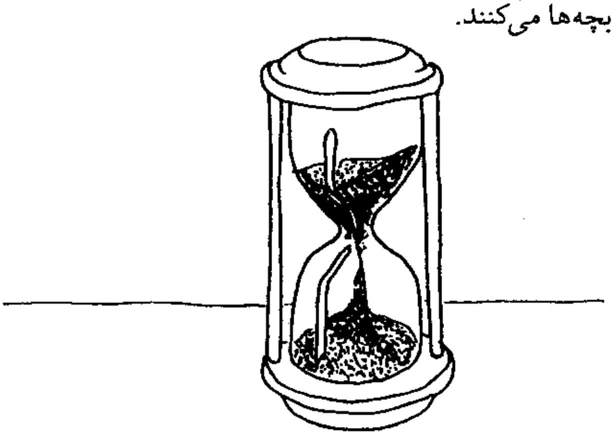
شاید تا حالا به این مسئله فکر نکرده باشید که آشپزی، در بطن خود نوعی پاداش غذایی به همراه دارد: خوردن غذا. بدیهی است که شستن ظروف، همان‌قدر که مثلاً مخلوط کردن مواد برای تهیه بیسکویت شکلاتی جذاب است، جذابیت ندارد. پس، سعی کنید تا حد ممکن نظافت را با تهیه غذا، یعنی محلی که محرک و مشوق قرار دارد، همراه سازید. به‌علاوه، شستن کاسه‌ها و قابلمه‌ها، بلافاصله بعد از استفاده از آن، بسیار ساده‌تر است؛ مگر مواقعی که ظروف به خیس‌خوردن نیاز داشته باشند. جمع‌وجور کردن قوطیهای نمک، شکر، آرد و ادویه‌جات، بلافاصله بعد از استفاده، آسانتر از برجای‌ماندن آنها تا پایان کار است. آن‌موقع دیگر روی تمام ظرف و ظروف آشپزخانه، گردی از آرد نشسته است و همه را باید شست. در این شرایط، گفتن چنین جمله‌ای می‌تواند نوعی محرک باشد: «تا موقعی که آشپزخانه جمع‌وجور نشود، از غذا خبری نیست!»

### قرعه‌کشی و شانسها

خانوادهٔ تالبوت[1] که دارای پنج فرزند است، روش جالبی برای تشویق بچه‌ها به‌کار می‌برد. این روش را می‌توان نوعی «بازتاب رقابت مثبت»

1. Talbut

دانست. خانم تالبوت با استفاده از این ایده، در منزل برای هر رفتار خوب و کمک و سودمند بودن کودکان، قطعه‌ای کاغذ مستطیل‌شکل که آن را کاغذ شانس می‌نامند، به آنها می‌دهد. مثلاً یک شانس برای هر پانزده دقیقه کار، سه شانس برای تمرین موسیقی و غیره. کودک با دریافت هر قطعه کاغذ شانس، نامش را روی آن می‌نویسد و در جعبهٔ تزیین‌شده‌ای که روی کابینت آشپزخانه قرار دارد، می‌اندازد. در پایان هر روز، قرعه‌کشی انجام می‌گیرد و برنده، جایزه‌ای از «جعبهٔ تنقلات» (حاوی بسته‌های کوچک بیسکویت، بادام زمینی، شیرینی گندمک و غیره) برمی‌دارد. شاید به نظر برسد که این‌کار، وقت زیادی می‌گیرد، اما خانم تالبوت ادعا می‌کند که این روش، در حقیقت موجب صرفه‌جویی در وقت می‌شود؛ کار کردن با دید مثبت، یعنی مراقبت و کنترل کمتر کودکان. به علاوه، بعد از هر قرعه‌کشی، کاغذهای شانس از جعبه بیرون آورده و در جایی نگهداری می‌شوند. هر کودک با داشتن یک‌صد عدد از این برگه‌ها، یک بلیت سینما دریافت می‌کند. خانم تالبوت می‌گوید، این روش بهترین سیستم محرکی است که او آزموده؛ چون برای رفتار مثبت کودکان، پاداش فوری به آنان داده می‌شود. به این ترتیب، والدین برای انجام کارها، تمرین درس موسیقی و پایان دادن به یک وظیفه، وقت کمتری را صرف وارد آوردن فشار به بچه‌ها می‌کنند.



**چالشها**

روزی بانی، در تلاش برای ترغیب بچه‌هایش به خوردن نارنگی، چنین جمله‌ای بر زبان آورد: «بیایید ببینیم در نارنگیِ چه‌کسی هستهٔ بیشتری وجود دارد؟» بچه‌های بانی، نارنگیهای بدون هسته را ترجیح می‌دادند، ولی بانی نمی‌توانست پانزده کیلو نارنگی را (که دوستی هدیه داده بود) فقط به این دلیل که هسته داشت، دور بریزد. بعد از گذشت پنج سال از این داستان، کودکانش هنوز هسته‌های نارنگی را می‌شمارند! با مشکلات و چالشها برخورد ابتکاری داشته باشید.

چالش: «آیا می‌توانم قبل ازتمام شدن وقت و به‌صدا درآمدن زنگ ساعت، لباس بپوشم؟»، «چند عدد پوشک پارچه‌ای می‌توانم در عرض ده دقیقه تا کنم؟»، «آیا می‌توانم در مدت پخش پیامهای بازرگانی از تلویزیون، ظرفها را بشویم؟» شاید باور نکنید، اما بچه‌های خانوادهٔ مک‌کلو، برای انجام تمام کارهای خود در صبح روز تعطیل مدرسه، در زمان پخش پیامهای بازرگانی بین کارتونهای تلویزیون، بین دوستانشان مشهور شده‌اند. کودکان عاشق بازی «مسابقه با ساعت» هستند. چالش شما نباید برضد شخص دیگری باشد؛ چون می‌تواند به رنجش و آزردگی منجر شود. در روابط بین بچه‌ها، به اندازهٔ کافی رقابت و چشم‌وهمچشمی وجود دارد؛ مثلاً اگر به مت (پنج‌ساله) و بکی (هشت‌ساله) بگوییم: «بیایید ببینیم چه‌کسی زودتر لباس می‌پوشد»، کودک بازنده گریه سر می‌دهد. در چنین وضعی، بهتر است گفته شود: «بگذارید ببینیم کی می‌تواند در مدت ده دقیقه، پیش از به‌صدا درآمدن زنگ ساعت، لباس بپوشد» و به این ترتیب، به هر دو کودک شانس برنده شدن داده شود. روش دیگر القای حس همکاری بین کودکان، شاید گفتن جملهٔ «به محض اینکه شما دو نفر لباس بپوشید و با هم توافق کنید...» باشد که در این صورت، امکانی برای تشویق و کمک ایشان به یکدیگر، در اختیار آنان قرار داده‌اید.

## پول

در صورت توجه به هشدارهای قبلی که در سایر موارد تذکر داده شد، پول هم می‌تواند با اعتدال و به سادگی و بدون ایجاد درگیری و یا بالاگرفتن جر و بحث، به عنوان یک مشوق به‌کار گرفته شود.

چنانچه کودک برای خرید چیز خاصی پولی طلب کند، از این امر می‌توان به عنوان محرکی برای آزمودن مورد جدیدی استفاده کرد. مثلاً هنگامی که وس، برای بازی بولینگ، یک دلار پول طلب کرد، مادر در ازای پرداخت این پول، سابیدن و تمیز کردن کف آشپزخانه را به او پیشنهاد کرد؛ کاری که وس قبلاً انجام نداده بود، اما وس پیشنهاد را پذیرفت، کار را انجام داد و دستمزدش را هم گرفت. مدتی بعد، هنگامی که برای پذیرایی از یک میهمان غیرمنتظره، همهٔ افراد خانواده مجبور به همکاری در نظافت و جمع‌وجور کردن منزل شده بودند و البته محرکی به نام دستمزد دیگروجود نداشت، وس سابیدن و تمیز کردن کف آشپزخانه را انتخاب کرد؛ چون می‌دانست چگونه این کار را انجام دهد. در فصل ۱۰، دربارهٔ پول و کودک بحث خواهد شد.

مادری برای اینکه بچه‌هایش را عادت دهد که وسایل بازیشان را جمع‌وجور کنند، از پول به عنوان پاداش استفاده کرد. قبل از ترک محل بازی، او پانزده سکه پول خرد را در یک قوطی شیشه‌ای کوچک می‌ریخت و در اختیار هریک از ایشان قرار می‌داد: «این پول توجیبی شما برای هفتهٔ آینده است. هربار که من یکی از لوازم شما را جمع‌وجور کنم، یکی از سکه‌ها را برمی‌دارم و شما می‌توانید آخر هفته، آنچه را باقی مانده است، برای خودتان بردارید.» قوطی‌ها کنار پنجرهٔ آشپزخانه قرار داده شدند. هفتهٔ اول، مادر به اندازه‌ای پول از قوطیها برداشته بود که می‌توانست با آن یک وعده غذا در رستوران بخورد، ولی هفتهٔ بعد، درآمدش از این مورد، تنها به اندازهٔ قیمت یک نان شیرینی بود. البته، کودکان اصرار داشتند کار عادلانه انجام شود؛ یعنی پدر و مادر هم قوطی پول خرد مخصوص به

خود داشته باشند و چنانچه کودکان بتوانند چیزی از لوازم پدر یا مادر را جمع‌آوری کنند، از سکه‌های ایشان بردارند. خانوادهٔ دیگری، روش مشابهی را در مورد هزینهٔ تفریحات خانوادگی آزمود. در این خانواده، مقدار پول باقی‌مانده در قوطی هریک ازاعضای خانواده، مبلغی بود که او در روز تعطیل می‌توانست برای شام در رستوران صرف کند (این خانواده، معمولاً شام روز تعطیل را در رستوران صرف می‌کردند و این عمل، راهی برای جلب توجه و ایجاد یک عادت جدید بود).

در خانواده‌ای دیگر، پدر برای تشویق و نیز واداشتن کودکانش به نظافت اتاقهایشان، سکه‌های پول خرد را زیر تخت، کنار رادیاتور شوفاژ، زیر آباژور و گوشه و کنار اتاق مخفی می‌کند تا میزان دقت کودکان را در نظافت اتاق بسنجد و در ضمن، آنان را به کارِ بیشتر تشویق و تحریک کند.

اگر به کودک خود پول توجیبی می‌دهید، آن را به صورت سکه‌های پول خرد، در جاهای مختلف اتاق کودک مخفی کنید. در این صورت، اگر کودک اتاق خود را کاملاً تمیز کند، تمام آن پول را خواهد یافت. هشدار! هیچ تضمینی وجود ندارد که کودک در ضمن جست‌وجو برای سکه‌ها، اتاقش را تمیز کند. بهتر است سکه‌ها را با نوارچسب رنگی علامت‌گذاری کنید تا با سکه‌های دیگری که ممکن است در اتاق باشند، اشتباه گرفته نشوند.

## واکنش غیرمنتظره

واکنش غیرمنتظره پدر یا مادر، می‌تواند اثر شوک‌آوری بر کودک بگذارد و کنترل اوضاع را به اختیار پدر و مادر درآورد. مثال زیر، نمونهٔ جالبی در این مورد است: هنگامی که فرزندان جودی، جر و بحث دربارهٔ شستن ظرفها را شروع کردند، جودی با قاشقی چوبی در دست، بالای میز ناهارخوری آشپزخانه رفت و خواندن آواز «عشق در خانه» را شروع کرد (به این

ترتیب، چه کسی می‌تواند به جر و بحث ادامه دهد؟). شما حتی می‌توانید مواقعی که دچار بی‌خوابی شده‌اید، سعی کنید در آرامش شامگاهی منزل، به انواع واکنشهای مثبت غیرمنتظره، برای مواردی که پیش خواهند آمد، بیندیشید تا در صورت لزوم، حضور ذهن کافی داشته باشید.

مطالعهٔ این واکنش غیرمنتظره را به شما پیشنهاد می‌کنیم: در یک کلاس درس، در ضمن امتحان دیکته، هنگامی که یکی از دانش‌آموزان زمزمه‌کنان، کلمات نامفهوم و نامناسبی بر زبان آورد، آموزگار گفت: «اوه، بیایید کمی صبر کنیم و گوش دهیم. تام، بیا روی میز بایست تا بتوانیم تو را بهتر ببینیم و صدایت را بهتر بشنویم. حالا آن چیزهایی راکه می‌خواندی، برای ما هم بخوان.» این واکنش، تام را وادار به سکوت کرد و آموزگار توانست دوباره کنترل کلاس را در دست بگیرد. واکنش غیرمنتظره مثبت، در منزل هم می‌تواند مفید باشد. هنگامی که بابی، به خاطر شکستن ظرفها شروع می‌کند به غُر زدن، بگویید: «اوه، بابی، کمی آهسته‌تر، می‌خواهم تمام این عذر و بهانه‌ها را روی این کاغذ بنویسم. آنها را شماره‌گذاری می‌کنیم و دفعهٔ بعد می‌توانی فقط به شماره‌ها اشاره کنی.» سپس نوشتن شکایات و عذر و بهانه‌هایش را شروع کنید.

## به مشوقهای مناسب بیندیشید

اگر والدین به موقعیتها دقیق شوند، گاهی فرصتهای خوبی برای تشویق و تحریک بچه‌ها به دست خواهند آورد. مادری که پسر نوجوانش به سختی اتاقش را مرتب و تمیز می‌کرد، روزی که پسرش یک بالش پَر خوب از او خواست، موقعیت را برای واکنش مثبت مناسب یافت: «بله، پسرم تا موقعی که تختت را هر روز مرتب کنی، می‌توانی از بالش مورد علاقه‌ات استفاده کنی.» درست است که تمیزی اتاق خواب، از نظر این والدین مسئله و مشکل مهمی بود، اما میل نداشتند با تبدیل آن به یک مورد مناقشه خانوادگی دائمی، فرزندشان را از خود برنجانند. او هنوز به

سرپرستی آنان و یک محیط خانوادگی سرشار از عشق و محبت نیاز داشت. بخشی از بازی تشویق و تحریک کودک، یافتن کلید و سرنخ صحیح است. در مثال بالا، روزی که نوجوان مرتب کردن تختش را از یاد برده بود، بدون هیچ نوع اظهارنظر و یا سرزنشی و به عنوان نتیجه و عاقبت این فراموشی، بالش از روی تخت او برداشته شد. آن روز، بعد از بازگشت پسر از مدرسه به منزل، و مرتب کردن تخت، بالش به او برگردانده شد و از آن به بعد، تخت او هیچ وقت نامرتب نبود. حالا دیگر او یاد گرفته بود تخت را به سرعت مرتب کند و البته، آن را به این حالت بیشتر دوست داشت. این محرک، به او انگیزه داده بود تا بر مشکل غلبه کند. با مشاهده تختِ مرتب‌شده، احساس خوشایندی به نوجوان دست می‌داد و او متوجه شده بود این کار، مایهٔ خشنودی والدینش نیز می‌شود و در نتیجه، عزت نفس او هم افزایش یافته بود.

کودکان میل دارند موفق شوند، اماگاهی لازم است بدانند که والدینشان با یادآوریها، تشویق و محبت و عشق به آنان کمک خواهند کرد. ایفای نقش پدر و مادر، کار ساده‌ای نیست و هرگز نمی‌توانید از موفقیت خود اطمینان داشته باشید.

از پیشامدها و برنامه‌های محلی و فصلی که ممکن است موجب برانگیختگی و تشویق یا علاقهٔ بیشتر کودک شود، بهره بگیرید. با افزودن پاداشها و محرکها و مشوقها می‌توانید به زندگی خانوادگی خود جذابیت بیشتری بدهید.

# پیش‌بینی عواقب منطقی ۸

بدون توجه به اینکه شما کارها را تا چه حد مهیج، آسان، سرگرم‌کننده، عادلانه و درست برنامه‌ریزی کرده باشید، باید این نکته را در نظر بگیرید که قوانین شما، توسط کودکانتان مورد آزمایش قرار خواهد گرفت و شما باید در مورد چگونگی اِعمال سیاستهایتان مصمم و آگاه باشید. جهان خارج از منزل، آکنده از عواقب و پیامدهاست. مثلاً اگر قبض تلفن خود را به‌موقع نپردازید، تلفن شما قطع خواهد شد. اگر در زمستان، روی لایه نازک یخ رودخانه‌ای قدم بزنید، یخ خواهد شکست و شما به میان آبهای یخ‌زده درخواهید غلتید. چه بزرگسال باشید و چه کودک، اگر انگشت خود را در پریز برق فرو برید، دچار برق‌گرفتگی خواهید شد. این موارد، عواقب طبیعی هستند. در صورت امکان استفاده از قوانین طبیعت، به عنوان تأدیب و تنبیه، بسیار موثر است. هنگامی که نتیجه منطقی وجود نداشته و یا بسیار خطرناک باشد، نتایج منطقی می‌تواند توسط والدین وضع شود: «اگر از اتومبیل درست استفاده نکنی، حق استفاده از آن را نخواهی داشت»، «اگر مایعی را بریزی، چه عمدی و چه سهوی، باید آن را تمیز کنی.» آموختن اِعمال عواقب، به سعی و تلاش زیادی نیاز دارد. پس، پیشاپیش در این باره بیندیشید. نتایج منطقی، به طور کلی بر دو دسته‌اند:

۱. در صورت سوءاستفاده از امتیازی، سلب حق استفاده از آن امتیاز برای مدتی کوتاه (این امتیاز می‌تواند استفاده از اتومبیل باشد یا رادیو یا تلفن و غیره).

۲. در صورت وارد شدن خسارت، عاقبت و نتیجه می‌توانند جبران خسارت وارده، در حد امکان باشد.

در نظر گرفتن و اجرای عواقب منطقی، می‌تواند فوق‌العاده مؤثر باشد و از بسیاری از سرخوردگیها و یا برخوردها و ناسازگاریها پیشگیری کند. ساماندهی عواقب منطقی و مناسب، احترام به قانون را افزایش می‌دهد. این نوع برنامه‌ریزی، شما را در مقام یک آموزگار و نه یک دژخیم، قرار می‌دهد. صرف وقت برای تعیین عواقب، گاهی ممکن است به معنی ترک محل باشد تا زمانی که بتوانید مسئله را با منطق و استدلال بررسی کنید. یادتان باشد که نسبت به دستورهای صادره و روشی که در پیش گرفته‌اید، احساس خوشایندی داشته باشید. والدین باید احساس کنند آنچه انجام می‌دهند، برای خانواده‌شان مناسب است. البته، استفاده از تمام انواع عواقب را نمی‌توان برای همگان تجویز کرد. اگر این ایده‌ها با عصبانیت یا به منظور انتقام‌گیری به‌کار برده شوند، ممکن است به کودک صدمه برسانند.

قبل از عمل به عواقب و نتایج، این پرسشها را از خود بپرسید:

— آیا منطقی است؟
— آیا قابل اجراست؟
— آیا با اصول تعلیم و تربیت سازگار است؟
— آیابسیار شدید نیست؟
— آیا در اِعمال این عواقب، عصبانیت، رنجش خاطر و یا انتقام‌گیری وجود ندارد؟
— آیا ارتباط مشخصی بین مجازات و تخلف وجود دارد؟

**آیا عواقب و نتایج منطقی هستند؟** البته، شما میل دارید این عواقب، نتیجهٔ منطقی و خردمندانهٔ رفتار نادرست کودک باشند. در تحقیقی از

کودکان پرسیدیم، هنگامی که وظایفشان را انجام نمی‌دهند، چه اتفاقی می‌افتد و ایشان پاسخهای زیر را دادند:

«بعداً باید انجامشان بدهم.»
«پولی به من پرداخت نمی‌شود.»
«مادر سر من فریاد می‌زند.»
«از تماشای تلویزیون خبری نیست.»
«در خانه حبس می‌شوم.»

آیا فکر می‌کنید با اِعمال این مجازاتها، بچه‌ها رفتار خود را تغییر می‌دهند؟ به تناسب بین رفتار و عواقب آن بیندیشید. جلوگیری از تماشای تلویزیون، هیچ ارتباطی با باز گذاشتن کشوهای کمد ندارد، اما می‌تواند به درهم‌ریختگی فضای جلوی تلویزیون مربوط باشد. شونِ[1] هشت‌ساله، کشوی کمدش را باز و همیشه آن را به همان صورت رها می‌کرد. این موضوع باعث می‌شد که اتاق همیشه درهم‌ریخته و آشفته به نظر برسد و از طرفی، برای برادر کوچکترش که کنار کمد می‌خوابید، خطرآفرین بود. به جای محدود کردن تماشای تلویزیون یا کتک زدن فرزند که هیچ نوع ارتباط منطقی با این عادت سهل‌انگارانه ندارد، روزی مادر به آرامی به او گفت: «شون، مثل اینکه بسته نگهداشتن این کشوها خیلی سخت است. می‌خواهم این کار را به تو یاد بدهم و از تو می‌خواهم این کشوها را ده بار باز و بسته کنی. اول به من دقت کن.» این کار به قدری مسخره بود که قبل از پایان آن، هر دو به صدای بلند می‌خندیدند. کودک هدف را دریافته و این روش، بهتر و بیشتر از روشهای توأم با عصبانیت، مؤثر واقع شده بود.

پدر و مادری که پسر هشت‌ساله‌شان، زنگ خطر آتش‌نشانی مدرسه را

1. Shawn

بیهوده به صدا درآورده بود و ایشان، به همین علت به مدرسه فرا خوانده شده بودند، شرمسار و عصبانی، خطاب به او گفتند: «تو پسر بدی هستی، لیاقت هیچ چیزی را نداری» و به عنوان تنبیه، تمام اسباب‌بازیهایش را از منزل بیرون گذاشتند تا بچه‌های همسایه بردارند؛ تنبیهی بی‌ارتباط با نوع خطا. رفتار این والدین با فرزندشان بسیار متغیر و همیشه با نوعی تناقض همراه بود؛ روزی بسیار نرم و ملایم و روز دیگر بسیار خشن و محدودکننده. روانشناسان، عمل این پسربچه را فریادی برای تقاضای کمک تلقی می‌کنند؛ کمکی که البته از او دریغ شد.

به پرسش خود برگردیم: آیا نتیجه و عاقبت درنظرگرفته‌شده، منطقی است؟ اگر عصبانی باشید و از کوره دربروید، به احتمال زیاد به جای تصحیح رفتار کودک، از او انتقام خواهید گرفت. کودک را - برای نشان دادن عواقب - به گوشه اتاق نشیمن یا اتاق دیگر - یا جایی که به این منظور در نظر گرفته‌اید - بفرستید تا وقت کافی برای تفکر روشن و شفاف به خود بدهید و نیز کودک فرصت کنترل احساسات خود را داشته باشد. سپس از او بپرسید چرا او را به گوشهٔ اتاق فرستاده‌اید تا مطمئن شوید که کودک، دلیل این کار را درک کرده است. بعد از هر تخلف، در صورت لزوم، می‌توان نوع مجازاتی را که کودک انتظار دارد، از او جویا شوید. البته، نباید فراوش کنید که از کودک بپرسید دفعهٔ بعد، چگونه می‌خواهد از عهدهٔ انجامِ بهترِ کار برآید. در صورتی که کودک درس لازم از اشتباهش را گرفته باشد، انگیزهٔ مثبتی برای تغییر در آینده، در او ایجاد خواهد شد. گاهی نتیجهٔ منطقی، برگشت به نقطه شروع و جبران خسارت مربوطه تا حد امکان است. پدری این روش را برای غنی‌سازی خزانهٔ کلمات مورد استفادهٔ فرزندش به‌کار می‌برد. پدر، هنگام گفت‌وگو با کودک، به او تذکر می‌داد: «تلفظ این کلمه، با این لحن درست نیست. لطفاً دوباره به روش بهتری حرفت را بزن.» بعد از آن، جواب مناسب کودک، با تأیید پدر روبه‌رو می‌شد: «این دفعه خیلی بهتر بود.»

اگر فرزندتان کتابهای مدرسه یا تکالیفی را فراموش کند، آیا آن را با اتومبیل خود برایش به مدرسه می‌برید؟ گاهی بهتر است اجازه دهید نتیجهٔ منطقی، در مدرسه اتفاق بیفتد تا کودک بیاموزد که قبل از بیرون رفتن از منزل، مکثی کند و از خود بپرسد: «همه چیز را همراه آورده‌ام؟» به این ترتیب، او می‌آموزد که هشیار باشد و زمانی را برای تأمل کردن در نظر بگیرد و مسئولیت کارها و وسایل خود را بپذیرد. مادری می‌گفت: «بچه‌های من بسیار خوب کمک می‌کنند. بنابراین، اشتباهِ گاه و بیگاه آنها را می‌بخشم و از کمک به آنان دریغ نمی‌کنم.» ما والدین میل نداریم وابستگی کودک به اطرافیان، باعث شود که احساس مسئولیت‌پذیری آنها رشد نکند. برعکس، می‌خواهیم با توجه به شناخت و آگاهی آنها، رفتارشان متعادل و هماهنگ شود.

**آیا این مجازات و نتیجه قابل اجراست؟** دقت کنید و قبل از بر زبان آوردن کلمات، این پرسش را از خود بپرسید. چون در غیر این صورت، یا مجبور می‌شوید از «گفته» خود عدول و یا خود را به سبب تهدید غیرقابل اجرا سرزنش کنید. مثلاً کودک را به تنها گذاشتن در منزل تهدید نکنید؛ مگر اینکه واقعاً مصمم به انجام این کار باشید (و در منزل نیز ایمنی لازم وجود داشته باشد). یک کودک شش‌ساله را در اتاق حبس و منزل را ترک نکنید و انتظار نداشته باشید که مثلاً خواهر بزرگتر، این محدودیت را اِعمال کند. خاموش کردن تلویزیون برای مدت یک هفته، اگر برنامهٔ روزانهٔ بسیار فشرده‌ای داشته باشید و نتوانید کودکان را به روش دیگری سرگرم کنید، ممکن است بیش از کودکان، خود شما را تنبیه کند. به گفتهٔ «فی»[1]، روزی پسر هفده‌ساله‌اش برای بریدن سیم، از قیچی خیاطی استفاده می‌کند. تنبیه منطقی برای این نوجوان، بردن قیچی نزد قیچی‌تیزکن و پرداخت هزینهٔ آن است. پسر، پول سوار شدن به تاکسی هم

---

1. Fay

در اختیار دارد و می‌تواند این کار را انجام دهد. اما اگر کودک نه‌ساله‌ای چنین خطایی مرتکب شود، عاقبت منطقی و مجازات او متفاوت خواهد بود. به نمونهٔ دیگری از اِعمال عواقب توجه کنید: «جان» تلاش می‌کرد خاموش کردن لامپ را موقع ترک اتاق، به کودکانش بیاموزد. برای تأکید بر این موضوع، پدر به محض مشاهدهٔ لامپ روشن اضافی در هر اتاقی، آن را باز می‌کرد و از اتاق بیرون می‌برد تا جایی که دیگر برای روشن کردن اتاق، لامپی باقی نماند. به این ترتیب، بچه‌ها یک شب از موهبت استفاده از برق محروم شدند. برای صرفه‌جویی در مصرف برق، هربار که پدر لامپ یا رادیویی را بیهوده روشن می‌دید، آن را خاموش می‌کرد یا پریز رادیو را از برق می‌کشید. تلاش کودک برای به‌کار انداختن وسیلهٔ مورد نظرش، خود تذکر و تنبیهی برای او بود. تکرار دوباره این تخلف، به محرومیت کودک ازوسیلهٔ مورد نظر برای یک روز منجر می‌شد و در سومین بارِ تخلف، محرومیت دو روزه‌ای اعمال می‌شد. بعد از بار سوم، پدر از کودکان می‌خواست بخشی از هزینهٔ قبض برق را بپردازند. پدر دیگری هر بار که در منزل لامپی بیهوده روشن می‌ماند، سکه‌ای پول خرد از کودکانش طلب می‌کرد. پدر و مادری برای هر بار خاموش کردن لامپ اضافی، آب‌نباتی به فرزندانشان هدیه می‌دادند. این کار، کودکان را به تأمل و اندیشیدن درباره عملشان وامی‌داشت؛ حتی بیشتر از گرفتن یک سکه پول خرد از آنان.

**عواقب منطقی:** اگر فرش را روغنی کنی، خودت باید آن را شامپو بزنی. اگر در منزل با جوراب راه بروی و جورابهایت سوراخ شوند، باید آنها را بدوزی یا از پول توجیبی خودت، جوراب دیگری بخری. وقتی لباسهایت را پشت‌ورو در سبد لباس چرکها می‌اندازی، آنها را به همان صورت بازپس می‌گیری و یا اصلاً آنها را نمی‌شویم.

آیا این عاقبت قابل اجراست؟ پدری به فرزندش گفته بود: «تو باید سطل آشغال را تا قبل از نیمه‌شب بیرون ببری.» در نتیجه، پدر شبی در

ساعت ۱۱:۴۵، دخترش را برای انجام این کار، از خواب بیدار کرد تا به منظور پیگیری این گفته، درسی فراموش‌نشدنی به او داده باشد. نوعی محدودیت جالب توجه این است: «این کار باید قبل از وعده بعدی غذا انجام داده شود.» ناچار کردن کودک به بازپرداخت مبلغی در ازای انجام یک کار غیرضروری توسط پدر و مادر، ممکن است به کاهش شدید میل به کار در کودک منجر شود. اگر کودک وظیفه‌اش را به پایان نرسانده باشد و باقی ماندن کار، به همان صورت اولیه تا بازگشت او به منزل امکان نداشته باشد، کودک باید کارهای جبرانی، مانند جارو زدن اتاق پذیرایی را انجام دهد. هنگامی که لباسهای شسته و تمیز، به جای تا شدن یا قرار داده‌شدن روی چوب‌رختی، به سبد لباس چرکها پرتاب شوند، کودک را به شستن آنها با دست وادارید. برای اطمینان از اینکه کودک دلیل این مجازات را درک کرده است، زمانی را به صحبت با کودک بگذرانید. یکی از موفق‌ترین شگردها این است که از کودک بخواهید قانون نقض‌شده را دوباره به وضوح بازگو کند. این کار، اشتباهِ احتمالی در درک مسئله را برطرف می‌کند و موجب تقویت حافظهٔ کودک در موارد مشابه می‌شود. این کار باید با روشی «بی‌طرفانه» و با مهربانی انجام شود و نه به‌گونه‌ای که کودک ناچار شود چیزی را خلاف میل خود بپذیرد.



## جمع‌وجور کردن ساعت هشت

«کارولین»[1] نوعی نتیجه و مجازات منطقی کشف کرد که به‌گونهٔ معجزه‌آسایی موثر است. حادثه‌ای که موجب تشویق و تحریک او و شوهرش، برای آزمایش این برنامه شد، آشفتگی و ریخت‌وپاشی بود که شبی پس از بازگشت به منزل، به آن برخوردند. کتاب، اسباب‌بازی، حوله، لباس و ظروف همه جا پراکنده بودند. آنها به جای بیدارکردن بچه‌ها با عصبانیت و داد و فریاد، چاره‌ای اندیشیدند و نقشه‌ای طرح کردند. طبق این نقشه، صبح روز بعد برای بچه‌ها توضیح دادند که «ما هر شبانه‌روز، دو بار در ساعت هشت صبح و شب، خانه را بازرسی می‌کنیم و هر چیزی را که در گوشه و کنار اتاق نشیمن مانده باشد، در کارتن می‌گذاریم. هرکس برای بازپس‌گیری وسیله‌اش، تا قبل از ظهر روز تعطیل آن هفته، باید کاری از کارهای منزل را انجام دهد. به شما هشدار لازم داده شد.» شب آن روز، کارولین و باب، دوازده وسیله از اتاق نشیمن پیدا کردند و در کارتن گذاشتند. صبح روز بعد، هنگامی که کودکان کارتن مورد نظر را در یک محل قابل رؤیت، روی یخچال مشاهده کردند، همه دربارهٔ اینکه چه‌کسی چه چیزی در جعبه دارد، کنجکاو شدند. «مامان باید چه‌کاری برایت انجام دهم تا کفشهایم را پس بگیرم؟» جواب این بود: «صفحه تلویزیون را پاک و تمیز کن».

البته کارولین، قبلاً هم برای استفاده از این روش تلاش کرده، ولی موفق نشده بود. در آن زمان، او در هر ساعت از روز اشیای رهاشده در اتاق را جمع‌وجور می‌کرد و البته این حالت، توقع بیش از حد واقعی از کودکان بود و مادر باید در تمام ساعات، به حالت مراقبت و کشیک باقی می‌ماند که البته غیرعملی می‌نمود. هدف اصلی مادر، به‌کمال رساندن فرزندان و رفتار آنان نبود، بلکه او می‌خواست توجه کودکان را به لوازمشان و برداشتن آنها از زیر دست و پا، جلب کند. البته، رهاشدنِ گاه به‌گاه اشیا در گوشه‌ای از اتاق و در یک موقعیت اضطراری، حساسیت چندانی

1. Carolyn

در مادر برنمی‌انگیخت، اما تبدیل این موارد اضطراری به موارد دائمی و بی‌توجهی کودکان به آن اشیا برای مدتی طولانی، مادر را عصبانی می‌کرد.

استفاده از حالت اصلاح‌شدهٔ این روش، قاطعیت در نشان دادن عواقب و مجازاتها را برای مادر آسانتر کرده بود؛ زیرا کار تنها دو بار در روز انجام می‌گرفت و مادر فرصتهای مناسب برای تقویت رفتارهای مورد نظرش را از دست نمی‌داد: «بکی، با جمع‌وجور کردن کفشهایش، خود را از انجام یک کار اضافی معاف کرد.» عنصر مهم برای تغییر رفتار، به رسمیت‌شناختن واعتبار بخشیدن به رفتار مطلوب و مورد نظر است.

در عصر دومین روز، کارولین با کمال خوشوقتی، فرزند پانزده‌ساله‌اش را در حال جمع‌آوری یک بغل وسیلهٔ شخصی و انتقال آنها به اتاق خواب دیده بود. موفقیت! روش جدید مؤثر واقع شده بود. البته این دخترخانم جوان، در مدرسه در فعالیتهای بسیاری شرکت و همکاری می‌کرد، ولی به دلایل نامشخصی در منزل، نسبت به کارها و محیط اطراف بسیار بی‌دقت و بی‌علاقه بود. اِعمال این روش جدید از طرف پدر و مادر، به گونه‌ای توجه و علاقهٔ کودکان را برانگیخت که روزی همین دخترخانم، کفشهای پدرش را در جعبه قرار داد؛ چون بعد از ساعت هشت، در گوشه‌ای رها شده بودند. او گفته بود که پدر هم باید جریمهٔ مربوطه را بپردازد. در چهارمین روز اجرای این روش، روز تعطیل آخرهفته، پسر یازده‌سالهٔ خانواده، به محض حضور اعضای خانواده کنار میز صبحانه، بررسی جعبه را آغاز کرد تا ببیند آیا چیزی برای برداشتن دارد یا خیر. «ماما‌ن، چه کاری باید انجام دهم تا کاپشنم را به دست بیاورم؟» کارولین او را وادار کرد تا روزنامه‌ها را به انباری ببرد. این پسر نوجوان با انجام کار اضافی، نه‌تنها لوازم شخصی خود، بلکه لوازم دیگران را نیز بازپس می‌گرفت و آنها را با غرور و افتخار به صاحبش پس می‌داد و از سخاوت و دست‌ودلبازی خود صحبت می‌کرد. روزی در یک موقعیت دیگر، دختر هشت‌سالهٔ کارولین، در غیاب مادر، ظرفهای نشسته را شست و مرتب در جای خود قرار داد. «مامان از کمک من خوشت آمد؟ با این کار، آیا می‌توانم پیشاپیش چیزی را پس بگیرم؟» یک موفقیت مجدد! دخترک بدون تذکر، به کارهایی که باید انجام می‌شد، توجه کرده بود.

کارولین برای مدت چندین هفته، برنامهٔ جمع‌وجور کردن در ساعت هشت را عملی کرد و سپس، اجرای آن را متوقف کرد؛ چون کودکان در برچیدن لوازمشان پیشرفت زیادی کرده بودند. سه ماه بعد، کارولین چند روز دیگر نیز این برنامه را اعمال کرد تا اصول کار را به کودکان یادآوری و تقویت کرده باشد. برنامه جمع‌وجور کردن در ساعت هشت، با موفقیت روبه‌رو شد، زیرا:

۱. کودکان به سنی رسیده بودند که می‌توانستند آن را درک کنند.
۲. انجام کار در ساعت هشت، آسانتر از قانون «تمام‌وقت» بود.
۳. کارتنِ کار اضافی، در جایی قابل دید گذاشته شده بود.
۴. کارهای مربوط به بازپس‌گیری لوازم، بسیار بسیار ساده تعیین می‌شد و کمتر از پنج دقیقه (زمان برای کودک) وقت نمی‌برد. بیشتر این کارها معمولاً وظیفهٔ کودکان نبود.
۵. برای توجه مثبت به سایر اوقاتی که کودکان لوازمشان را جمع‌وجور می‌کردند، تلاش ویژه‌ای شد.
۶. اغلب اوقات، قبل از شروع گشت و بازرسی مادر، فقط برای یک‌مرتبه، هشداری آرام داده می‌شد.
۷. لوازم شخصیِ رهاشده در اتاق خواب، شامل این برنامه نمی‌شد، بلکه جمع‌وجور کردن آنها در برنامه روزانهٔ نظافت اتاق و نیز در برنامهٔ نظافت کامل اتاق خواب در روز تعطیل، گنجانده شده بود.

---

**آیا عواقب و مجازاتها با اصول تعلیم و تربیت سازگار و منطبق هستند؟**
**معمولاً و به طور کلی گفته می‌شود که مجازات دیر حاضر شدن سر میز غذا، یا عدم‌حضور هنگام دعوت شدن برای صرف غذا، باید محروم شدن از غذا باشد. بر اساس نظر سلما اچ. فرایبرگ[1]، نویسندهٔ کتاب سالهای جادویی، محروم کردن کودک از غذا، تنبیه مناسبی نیست؛**

1. Selma H. Fraiberg

مخصوصاً در مورد کودکان خردسال. زیرا مجموعه‌ای از «واکنشهای زنجیره‌ای روانشناختی» را در پی دارد. در این حالت، والدین در ذهن کودک، به هیولاهای وحشتناکی تبدیل می‌شوند که کودک را گرسنه نگاه می‌دارند و به دنبال چنین تخیلاتی، ذهن چنان ماجرای خشونت‌آمیزی می‌آفرینند که درس مورد نظر فراموش می‌شود.» پس چگونه می‌توان کودکی را که دیر سر میز شام حاضر می‌شود، متوجه این موضوع کرد؟ او باید به‌تنهایی غذا بخورد، اما باید از آنچه باقی مانده است بخورد و شخصاً کارهای نظافت و مرتب کردن بعد از شام خودش را انجام دهد. اگر کودک به دلیل سن کم، توانایی کارهای بعد از شام را نداشته باشد، بدون شک نخواهد توانست دلیل محروم شدن از شام را درک کند. برای آموختن درسی به او، روش دیگری به‌کار ببرید. چگونگی صدا زدن کودک را بیازمایید. آیا قبل از آماده شدن شام، به کودک هشدار داده شده بود؟ با کودکی که بسیار آهسته عمل می‌کند و یا در موقع صرف غذا تعلل و وقت‌گذرانی می‌کند، چه رفتاری باید داشت؟ به همان ترتیب قبل، به کارهای خود ادامه دهید و غذا بخورید. بعد از پایان صرف غذای خانواده، نظافت و مرتب کردن بعد از شام را انجام دهید. کودکی که دیر حاضر شده است، باید شامش را به‌تنهایی صرف کند و ظرفهای خودش را بشوید. هم‌چنین می‌توانید به او بگویید که وقت شام تمام شده است و غذاها را از میز غذاخوری بردارید. راز موفقیت این روش، در آن است که بین وعده‌های غذا، اجازهٔ صرف تنقلات یا هیچ نوع غذای دیگری به کودک داده نشود. هیچ نیازی به غرولند مدام در طول صرف غذا وجود ندارد. کودک به این ترتیب می‌آموزد هنگامی که غذا در دسترس است، غذا بخورد و منتظر تنقلات احتمالی بعدی نماند.

فرایبرگ سپس ادامه می‌دهد: «مؤثر بودن هر نوع روش تربیتی، بستگی تام و تمام به اساس و پایه روابط کودک با والدینش دارد.» هنگامی که هیچ روش دیگری موثر واقع نمی‌شود، «پاسخ، روشهای عجیب و

غریبِ تأدیب و تنبیه پنهان نیست، بلکه باید روابط والد-فرزند را بررسی کرد.» کودکان شیوه‌های بسیار مبتکرانه‌ای برای جلب توجه بزرگسالان دارند و حتی ممکن است پیش خودشان، بزرگترها را از این نظر مسخره کنند. پس، منصفانه و عادلانه نیست که بزرگسالان نتوانند برای کنترل کودکان، هوش و ذکاوتی در حد آنها از خود نشان دهند. بزرگسالان باید دست به دست هم بدهند و تمام ایده‌ها و نظریات خود را برای یافتن راههای موفقیت‌آمیز مقابله با رفتارهای ناشایست کودکان، با هم در میان بگذارند. والدین خود شما و پدربزرگها و مادربزرگها، ممکن است برای این موارد نصایح گرانبهایی داشته باشند. با سایر والدین در این باره مشورت کنید و تا جایی که می‌توانید، کتابهای تربیتی بخوانید و نقش فعالی در گروههای کارگاهی والدین- آموزگاران و نیز سایر گروههای اجتماعی بر عهده بگیرید تا تلاشهایتان برای پرورش و تربیت کودک، مورد حمایت قرار گیرد.

فرایبرگ ادامه می‌دهد: «چنانچه مجازات بیش از حد تحمل و ظرفیت کودک باشد، آثار سودمندی دربر نخواهد داشت و فقط این حس را در کودک تقویت می‌کند که رفتار غیرعادلانه‌ای با او شده است. هم‌چنین، به احساسات غیردوستانه و خصمانه و انتقام‌جویانه دامن می‌زند.» پدر برای مقابله با رفتار نادرست فرزندانش، به آنها گفت: «حالا که شما بچه‌ها نمی‌توانید ظرفها را بدون دعوا با یکدیگر بشویید، به نظرم تمرین بیشتری در شستن ظرفها لازم دارید» و سپس تمام ظروف موجود در کابینتهای آشپزخانه را بیرون ریخت تا بشویند! آیا با این روش، کودکان درسهای مورد نظر برای دعوا نکردن را می‌آموزند و یا نسبت به یکدیگر بیشتر رنجیده‌خاطر و از رفتار پدر عصبانی می‌شوند؟ پدر دیگری خطاب به فرزندانش می‌گفت: «اگر در ضمن شستن ظرفها با یکدیگر دعوا کنید، باید به نوبت ظرفها را به‌تنهایی بشویید؛ چون شستن ظرفها با کمک یکدیگر، خودش نوعی امتیاز است.»

آموزگاری، هر بار که دانش‌آموزانش بدون بالا بردن دست و اجازه گرفتن، به پرسشی پاسخ می‌دادند، آنان را برای مدت چهل و پنج دقیقه از کلاس بیرون می‌فرستاد. ولی آیا این کار به دانش‌آموزان می‌آموخت قبل از بی‌اختیار و نسنجیده سخن‌گفتن، دست بلند کنند؟ بدون شک، خیر. در چنین حالتی، کودک به‌کلی از پاسخ دادن صرف‌نظر می‌کند. همین وضع، به‌گونه‌ای دیگر در منزل نیز اتفاق می‌افتد. مادری هر بار که دخترانش با یکدیگر دعوا می‌کردند، آنان را برای مدت یک ساعت، به اتاق خوابشان می‌فرستاد. کودکان بعد از سه روز تحمل چنین مجازاتی، از بگومگو دست برداشتند، اما از بازی با یکدیگر نیز خودداری کردند. در مثالهای بالا، آموزگار و مادر، هریک مرتکب دو اشتباه شده بودند: ۱) آنها یادشان رفته بود که در کنار مجازات بچه‌ها به علت کار اشتباه، رفتار صحیح را به آنها بیاموزند ۲) زمان وقفه نیز بسیار طولانی در نظر گرفته شده بود. معمولاً برای اینکه کودک کنترل خود را به دست بیاورد، پنج تا ده دقیقه که در گوشه‌ای بماند، کافی است.

**آیا مجازاتها و عواقب بسیار شدید نیستند؟** هنگامی که به عنوان نتیجهٔ یک تصمیم نادرست، عواقب طبیعی را در نظر می‌گیرید، باید مراقب باشید. بدون شک، فقط به این دلیل که کودک، سرخود و اشتباهی به خیابان رفته، نمی‌توانید بگذارید که اتومبیلی او را زیر بگیرد. هنگام اِعمال عواقب منطقی، بسیار توجه کنید که این مجازاتها صدمهٔ روانی یا اجتماعی به کودک نزنند. بله، مجازات می‌تواند کمی ناراحت‌کننده باشد، اما نباید خودانگاری یا امید را در کودک از بین ببریم. چنانچه یک مجازاتِ منطقی، بسیار شدید و ازتحمل کودک خارج باشد، بیش از مفید بودن، زیان‌بخش خواهد بود. مثالی ذکر می‌کنیم. اگر شما اتومبیلتان را زیر تابلوی توقف ممنوع پارک کنید، احتمالاً قبض جریمه‌ای دریافت خواهید کرد و در صورت شدیدتر بودن مجازات، ممکن است اتومبیل با جرثقیل، به پارکینگ اداره راهنمایی و رانندگی حمل شود، ولی آیا این

اداره آن را به دیگری واگذار و از مالکیت شما خارج خواهد کرد؟ جواب مسلماً منفی است. پس چگونه می‌توان شدت عمل در مورد یک کودکِ ده‌ساله را توجیه کرد؟ در مورد پسربچه‌ای که هنوز نتوانسته است عادت رها کردن لوازمش را ترک کند، چه مجازات و عواقب منطقی می‌توان در نظر گرفت؟ مجازات او می‌تواند توقیف شدن وسیله‌ای برای یک یا دو روز باشد و یا می‌توان روشی پیش گرفت که کودک، دوباره آن را «به دست بیاورد». باید توجه داشت که عواقب و مجازاتهای بسیار شدید، می‌تواند به همان اندازه دورنگهداشتن کودک از هر نوع مجازاتی، زیان‌آور باشد.

اگر می‌بینید که مجازات شما بسیار خشن و سختگیرانه است، آن را تغییر دهید. مجازات و عواقب متناسب با تخلف، پذیرش آن را ازسوی کودک آسان می‌کند و مجازات سخت و سنگین، باعث رنجش و تلخکامی او می‌شود. یک مثال دیگر می‌زنیم: روزی مامان و بابا، هنگام بازگشت به منزل، متوجه می‌شوند دو پسرشان نظافت آشپزخانه را که وظیفهٔ آنها بوده است، انجام نداده‌اند. مادر با مشاهدهٔ چنین وضعی می‌گوید: «واقعاً که آشپزی و غذا خوردن در این آشپزخانه غیربهداشتی است.» سپس بدون ابراز کلمه‌ای دیگر، همراه با پدر منزل را ترک می‌کند و شامشان را در رستورانی می‌خورند. در حالی که پسرها در منزل باقی گذاشته شده‌اند تا گلیم خود را از آب بیرون بکشند. این برنامه، سه روز متوالی پیش آمد و روز چهارم، هنگام بازگشت پدرو مادر از محل کار به منزل، آشپزخانه جمع‌وجور و تمیز شده بود. آیا این روش برای تمام خانواده‌ها مؤثر است؟ البته، خیر. در غیاب پدر و مادر، پسرها می‌توانستند برای خود ساندویچ کره و مربا درست کنند و به تماشای تلویزیون بنشینند یا به منزل دوستی بروند و در آنجا شام بخورند. هنگام وقوع چنین وضعیتی، باید نسبت به آن، شناخت و اطلاعات بیشتری داشته باشیم. آیا این کودکان قادر به تمیز کردن آشپزخانه بوده‌اند؟ چه کسی موجب این ریخت‌وپاش و

درهم‌ریختگی بوده است؟ آیا ظرفهای نشسته، از چند روز پیش در آشپزخانه تلنبار شده‌اند؟ آیا این پسرها برای دانستن چگونگی غلبه بر این آشفتگی بزرگ، به کمک احتیاج ندارند؟ آیا محرکی مانند نمودار بستنی قیفی که در آن به رفتار مثبت پاداش داده می‌شود، می‌تواند برای این شرایط در نظر گرفته شود؟ (به خاطر داشته باشید که این روش، به اندازهٔ سه شب بیرون از منزل شام خوردن، هزینه ندارد). البته این پدر و مادر، اصول درستی را مد نظر قرار داده بودند. برای مثال، تا زمانی که این کار تمام نشده باشد، نمی‌توانیم به طرف کار دیگری برویم! شاید این پسرها در ابتدای کار، آموزش بیشتری لازم داشته‌اند. از دیدگاهی دیگر، ممکن است حق به جانب والدین باشد و کودکان فقط تنبلی کرده باشند و لازم بوده که درسی به آنان داده شود.

• **آیا در اِعمال این عواقب و مجازاتها عصبانیت، رنجش خاطر و یا انتقام‌گیری وجود ندارد؟** چنانچه کودک وظایف صبحگاهیش را نادیده بگیرد، آیا پدر و مادر او را از مدرسه به منزل برمی‌گردانند تا آنها را انجام دهد؟ مدیر مدرسه می‌گوید: «چنانچه مادری به دلیل آن شرایط، در پی کودک به مدرسه بیاید، معمولاً بسیار عصبانی است؛ زیرا تلاشهایش در منزل مثمرثمر واقع نشده و حالا ناگهان برای انجام کارها تحت فشار قرار گرفته و آمادهٔ تخلیهٔ این فشارها بر کودک است. این‌گونه رفتار، تنها یک تجربهٔ منفی دیگر خواهد بود.» فقط در صورتی که والدین قبلاً دارای برنامه‌ای بسیار بسیار باثبات و انسجام فکری و عملی بوده، کارها را آموزش داده، پیگیری کرده و محرکهای مثبت را در نظر گرفته باشند، این نوع مجازات منطقی خواهد بود و البته این نوع والدین، بسیار نادر هستند. بنابراین، زمانی که کودک بدون انجام وظایفش در منزل، به سرعت به طرف مدرسه می‌دود، والدین باید چگونه واکنش نشان دهند؟ اگر کارها باید تا قبل از برگشت کودک از مدرسه انجام شوند، برای کودک یک وظیفهٔ جایگزین در نظر بگیرید. در غیر این صورت، تا برگشت کودک

به منزل، کار را به همان حالت رها کنید. بهترین زمان برای به‌دام انداختن کودک گریزپا، قبل از رفتن او به مدرسه است؛ شاید با تمرکز بیشتر و طولانی‌تر در مراقبت صبحگاهی از کودک. پدر یا مادری که قبل از رفتن کودک به مدرسه، بر انجام کارها پافشاری کنند، نوعی محرک طبیعی، یعنی امکان دیر به مدرسه رسیدن را برای وادار کردن کودک به شتاب در انجام کارها، در اختیار دارند. شاید کودک برای ناتمام باقی گذاشتن کارهای صبحگاهیش، دلایل خوبی داشته باشد. مثلاً حتی اگر خود شما تختتان را صبح مرتب و منظم نکنید، چه اتفاقی می‌افتد؟ آن را بعد از برگشت به منزل، مرتب خواهید کرد. آیا در آن صورت، همسایه به دیدارتان می آید و شما را به سبب نامرتب بودن تختتان، به باد تمسخر می‌گیرد؟ مادری تصمیم گرفته بود که در صورت انجام نگرفتن کارهای کودکان در ابتدای صبح، اتاقها تا بازگشت کودکان از مدرسه، به همان صورت باقی بمانند. اما در عمل متوجه شد که وقتی که درست بعد از مدرسه، کودکان را به انجام کارهای رهاشده وامی‌دارد، زمان زیادی طول می‌کشد و دیگر وقتی برای بازی کودکان باقی نمی‌ماند و شما خوب می‌دانید که بازی، خود روزنه و راه گریزی از محدودیتها و فشارهای مدرسه است. در نتیجه، چون انجام فوری کارها برای این مادر اهمیت چندانی نداشت، زمان بازی کودکان را تا ساعت پنج تعیین کرد. در آن ساعت، دیگر تلویزیون خاموش می‌شد و همه افراد وظایف روزانه‌شان را انجام می‌دادند. محدودیت زمانی منطقی او، پایان یافتن کارها قبل از شام بود. بنابراین، مادر دقت می‌کرد که این فاصله، همیشه به انجام وظایف کودکان اختصاص می‌یابد.

سعی کنید عواقب را منصفانه و دوستانه در نظر بگیرید.

**آیا این مجازات با تخلف مرتبط است؟** بسیاری از بزرگسالان، به علت وظایف انجام‌نشده یا رفتار نادرست کودکان، پول توجیبی آنان را توقیف می‌کنند. استفاده از این روش، به منطق شما در مورد پرداخت پول مربوط می‌شود. اگر به عنوان دستمزد، برای انجام کار خاصی به بچه‌هایتان پول

می‌دهید، در صورت انجام ندادن کارها، می‌توانید دستمزد را پرداخت نکنید، اما چنانچه پول را به عنوان ابزاری برای تجربه‌اندوزی در کاربرد آن و آموختن و ایجاد عادت خرید عاقلانه به او می‌پردازید و کودک در حفظ و نگهداری منزل، به عنوان بخشی از مسئولیت خانوادگی‌اش باید به اندازهٔ کافی همکاری کند، نباید از پول توجیبی، به عنوان چماق تنبیهی استفاده کنید. در خانواده‌ای که پدر و مادر، در قبال انجام کارهای منزل به کودکانشان دستمزد پرداخت می‌کردند، برای هر بار یادآوری انجام کار، سکه‌ای پول خرد از آنان کسر می‌کردند. «به تو یادآوری می‌کنم پله‌ها را جارو کنی.» این یادآوری، همراه با تاریخ و ساعت مربوطه، روی برگ کاغذی یادداشت می‌شد. در روز پرداخت پول توجیبی، یادداشت مذکور، همراه با بقیه دستمزد به کودک پرداخت می‌شد. یادداشت‌برداری و پیگیری، باعث شد که شیوه و روش این پدر و مادر، نتیجه‌بخش باشد.

درست در همان روزی که بانی، نوشتن کتابش دربارهٔ عواقب و مجازاتهای منطقی را شروع کرد، هنگام برگشت به منزل در ساعت ده شب،مشاهده کرد که کودک پنج‌ساله‌اش که باید در ساعت هشت به رختخواب می‌رفت، هنوز بیدار است. کودک فوراً به رختخواب فرستاده شد. مامان و بابا و برادر و خواهر بزرگتر، با بستنی شکلاتی و سس شکلات، از خودشان پذیرایی کردند. کودک به این موضوع پی برد و ناراحت شد: «من نمی‌توانم بستنی بخورم؟» و چنین جواب گرفت: «خیر، چون آن ساعتی که باید، به رختخواب نرفتی.» ده دقیقه بعد،کودک دوباره به اتاق نشیمن که بقیه افراد خانواده در آنجا مشغول تماشای تلویزیون بودند، برگشت: «مامان، اما اگر من در ساعتی که باید، به رختخواب می‌رفتم، بازهم بستنی گیرم نمی‌آمد.» کودک باهوش، به جمع‌بندی درستی رسیده بود و دلیلی که مادر برای تنبیه کودک بیان کرده بود، رابطهٔ نادرستی با تخلف داشت. کودک غیرعادلانه بودن تنبیه را درک کرد و به

همین دلیل، درسی که باید می‌آموخت، در این میان گم شد (با وجود این، او بستنی دریافت نکرد)!

اولین نوع مجازات منطقی، این است که «در صورت سوءاستفاده از امتیاز اعطاشده، امتیاز برای مدتی لغو شود.» مادر جوانی که دو فرزند سه و پنج‌ساله داشت، می‌دید که هرگاه کودکانش در اتاق نشیمن بازی می‌کنند، همهٔ اسباب‌بازیها را از محل خود بیرون می‌کشند و زیر دست و پا می‌ریزند و این وضعیت، مزاحمت زیادی برای بقیه اعضای خانواده فراهم می‌کند. کودکان با وجود تذکرات مکرر، هیچ چیزی را جمع‌وجور نمی‌کردند؛ مگر با کمک مادر. در حقیقت، آنان با این روش، با مامان بازی می‌کردند و نه با اسباب‌بازیها. آنان از اوقاتی که مادر به جمع‌وجور کردن اسباب‌بازیها و نیز شاید به سرزنش آنها می‌پرداخت، لذت می‌بردند. مادر که از این برنامه به ستوه آمده بود، بالاخره به این نتیجه رسید که بخشی از راه‌حل مسئله،شاید تفکیک اسباب‌بازیهایی باشد که همه با هم در یک صندوق بزرگ قرار داشتند. او به این منظور، اسباب‌بازیها را به دسته‌های کوچکتر تقسیم کرد و هر دسته را در کیسه‌ها و یا جعبه‌های کوچکتر جای داد. از آن به بعد، هر بار نیمی از اسباب‌بازیها مورد استفاده قرار می‌گرفت، در حالی که نیمی دیگر به کناری گذاشته شده بود. این تغییر وضعیت، کمک شایانی به تغییر عادت کودکان کرد. همچنین در طول این برنامه، مادر جوان متوجه شد که کودک خردسال نمی‌تواند مفاهیم مجرد و انتزاعی، مانند نظیف بودن را دریابد و حداقل تا سن شش یا هفت‌سالگی، به حوصله و کمک والدین نیاز دارد. تا زمانی که کودکان بتوانند مسئولیت کارهای بیشتری را بر عهده بگیرند، ساده کردن موقعیت، روش مناسبتر و مفیدتری است.

تا هنگامی که مجازاتهای منطقی و منصفانه، بسیار شدید نیستند یا موجب صدمه ذهنی یا فیزیکی به کودک نمی‌شوند، آنها را اِعمال کنید. با اعمال مجازات، احتمالاً تا حدودی آزردگی و غم و غصه ایجاد خواهد

شد. پدری با فرزندانش مشورت می‌کند و از آنان می‌پرسد «از اشتباهتان چه آموختید؟» و اگر احساس کند که کودک از اشتباه خود تجربه لازم را به دست آورده، معنایش این است که «این مجازات برای او کافی بوده است.» وظیفهٔ والدین، حمایت و قوت قلب بخشیدن به کودکان است: «تو می‌توانی این کار را انجام دهی»، «من ازتو پشتیبانی می‌کنم.» البته، گاهی مشکلاتی وجود دارد که کودک خود باید با آنها دست و پنجه نرم کند. گاهی ما باید بیاموزیم به خواسته‌ها و توقعات امروزشان جواب منفی بدهیم تا فردایشان با شادی و موفقیت بیشتری همراه باشد.

کودکان روحیهٔ شکننده‌ای دارند. هنگامی که تنبیه و تأدیب لازم است، بلافاصله محبت روزافزون خود را به آنان نشان دهید. در غیر این صورت، کودکان به تدریج شما را به دیدهٔ یک دشمن خواهند نگریست. عواقب را عادلانه و در ارتباط با تخلف در نظر بگیرید. ناگهان خشمگین و عصبانی نشوید و نگویید، «نمی‌توانی به جشن تولد بروی» و یا هر امتیاز دیگری را از کودک دریغ کنید، بلکه از خود بپرسید، «آیا دوست دارم با خودم هم این‌طور حرف بزنند؟»، «آیا با فرزند دوستم همین‌طور صحبت می‌کنم؟» مجازاتها و عواقب را ساده در نظر بگیرید تا کودک بتواند ارتباط بین عمل و عواقب را درک کند. در صورت امکان، هشدار دهید: «می‌دانی که عاقبت این رفتار ـــــ خواهد بود؟» عواقب خوب و عادلانه، کنترل بر خود و انصاف و احترام به قوانین را به کودکان می‌آموزد.

## ۹

# ساماندهی اتاق خواب

یکی از مهمترین دل‌مشغولیهای والدین، روشی است که باید در مورد اتاق خواب کودک پیش گرفته شود. در صورت واگذاری کامل مسئولیت نظافت اتاق خواب به کودک، او ممکن است آن را مرتب و تمیز نکند و بخواهد آن را به همان صورت آشفته و درهم نگهداری کند. این روش، هم از جنبهٔ خودانگاری کودک و هم از دیدگاه افرادی که در آینده با او زندگی خواهند کرد، نادرست است. در حالتی که والدین همیشه اتاق را برای او نظافت کنند، کودک به تمیزی آن خو می‌گیرد، ولی انتظار دارد فرد دیگری این کار را انجام دهد. هیچ یک از این نظریه‌ها، از نظر سلامتی روان کودک صحیح نیستند. روشی انتخاب کنید که به کودکان در نظافت اتاقشان کمک کند و آنان را به نظم و ترتیب عادت دهد: به‌گونه‌ای که آن را دوست بدارند و دربارهٔ خود نیز احساس مطلوبی داشته باشند. سپس به تدریج، از کمک به آنان دست بکشید، درِ اتاق را ببندید و اجازه دهید در اتاق آشفته و نابه‌سامان خود زندگی کنند.

قبول کنید که همه اعضای خانواده، محیط تمیز را دوست دارند؛ زیرا به محض نظافت اتاق، کودکان هوس می‌کنند در آنجا بازی کنند و اگر همین الآن آشپزخانه را جمع‌وجور و نظافت کرده باشیم، یکی از اعضای خانواده، معمولاً دلش می‌خواهد آنجا کیک بپزد. بعد از مرتب کردن اتاق نشیمن، کودکان تصمیم می‌گیرند در آنجا پازل درست کنند یا بلوکهای بازیشان را بیرون بریزند. کودکان اگرچه احساس خوشایند زندگی در یک

اتاق تمیز را دوست دارند، در سنین خردسالی، اغلب از رشد و بلوغ فکری کافی برای تمیز نگهداشتن آن برخوردار نیستند. همراهی و مشاوره یک بزرگسال برای آموزش، تحریک و اصرار و پافشاری در رعایت حداقل استانداردِ نظافت، لازم است.

اولین اصل کمک به کودک در ساماندهی اتاق خواب، ارزیابی عللِ مشکل است. به این منظور، نیم ساعت وقت در نظر بگیرید و روی فرش اتاق خواب کودکتان بنشینید و نظری به اطراف بیندازید، مشکلات را ارزیابی و دلایل و راه‌حلهای ممکن رادر ذهن خود، به سرعت مرور کنید (کاغذ و قلمی همراه داشته باشید). از چشم کودک به اتاق نگاه کنید. به این دلیل است که گفتیم کفِ اتاق بنشینید. در ارزیابی اتاق، به جست‌وجوی راههایی برای (۱) کم‌کردن اشیای جمع‌وجورشدنی، به تعداد قابل کنترل به نسبت سن و رشد کودک (۲) مرتب کردن اتاق به‌گونه‌ای که جمع‌وجور کردن و نظافت تا حد ممکن برای کودک ساده شود و (۳) درنظرگرفتن محل دقیق برای هر شیء موجود در اتاق باشید.

اشیای داخل اتاق کودک را کم کنید: ساختمان و محدودیتهای اتاق را مد نظر قرار دهید. آیا لوازمی بیش از ظرفیت اتاق در آن وجود دارد؟ چنانچه چهار پسر در یک اتاق به سر می‌برند، مسلم است که هریک نمی‌توانند به اندازهٔ اتاق تک‌نفره، لوازم و متعلقات داشته باشند. آیا راهی برای نگهداری بخشی از لوازم، در جای دیگر وجود دارد؟ آیا ایشان تمام این چیزها را لازم دارند؟ شاید خلاص شدن از بعضی از این اشیا، زندگی کودکان را ساده‌تر کند. گاهی برای والدین مرتب‌نگهداشتن اتاق خواب خودشان ساده‌تر است؛ چون محلهای دیگری برای نگهداری وسایل و اشیای خود دارند، اما کودک احتمالاً تمام وسایلش را در اتاق خوابش نگهداری می‌کند. بدون توجه به بی‌تجربگی کودک در انجام کارها، نمی‌توان از او انتظار داشت اتاقش را تمیز کند و داشتن چنین انتظاری از کودک، بدون آموزش او، مثل این است که بعد از یک حراج سراسری

پایان فصل در یک فروشگاه بزرگ زنجیره‌ای، از والدین خواسته شود آنجا را تمیز و مرتب کنند و هر چیزی را در جای خود قرار دهند. شما می‌توانید در جمع‌وجور کردن بخشی از لوازم و کنار گذاشتن بخشی دیگر، به کودک کمک کنید. بعد از اینکه یک وسیله یا اسباب‌بازی، مدتی دور از چشم کودک باشد، ممکن است متوجه شود که واقعاً به آن نیاز ندارد و آن را برای استفاده، در اختیار فرد دیگری قرار دهد.

**نحوهٔ قرار گرفتن اشیا را در اتاق بررسی کنید:** در ضمن اینکه روی فرش اتاق کودک نشسته‌اید، راههایی برای جابه‌جایی وسایل اتاق، به‌گونه‌ای که مرتب کردن آن برای یک انسان کوچولو آسان باشد، پیدا کنید. وضعیت تخت چگونه است؟ آیا ملافه‌ها، پتو و روتختی به‌آسانی مرتب می‌شوند یا از نوعی هستند که تنها زیبایی آنها مد نظر بزرگترها بوده است، ولی مرتب کردنشان برای کودک سخت است؟ شاید انتخاب آن‌نوع روتختی که کادربندی لبه‌های تخت را نشان دهد و در نتیجه، کودک راهنمایی برای مرتب کردن آن داشته باشد، مناسبتر باشد. اگر می‌خواهید بچه‌هایتان به‌راحتی تخت خود را مرتب کنند، می‌توانید برای آنها لحافی تهیه کنید که به‌آسانی روی تخت کشیده شود و نه مجموعه‌ای از ملافه، رانداز و روتختی. کودک می‌تواند لحاف را به‌سادگی و تنها با خزیدن روی تخت، صاف و مرتب کند و سپس از روی تخت پایین بیاید. در صورتی که اتاق فضای کافی داشته باشد، برای آسانیِ مرتب کردن تخت، بین آن و دیوار فاصله‌ای در نظر بگیرید. همزمان با اندیشیدن درباره راههای بهتر و آسانتر برای مرتب کردن اتاق، از خود بپرسید، «آیا کودک می‌تواند کاپشن و لباسهای خود را در کمد آویزان کند؟» در صورت منفی بودن جواب، شاید قرار دادن چند قلاب متناسب با قد کودک، روی دیوار، آسانتر از استفاده از چوب‌رختی باشد. شاید قرار دادن یک سطل برای آشغالها و سبد یا کیسه‌ای برای لباسهای چرک، در اتاق لازم باشد. قرار دادن جعبه‌های خالی کفش در کشوها، می‌تواند وسیلهٔ خوبی برای

جداسازی جورابها، لباس زیر، کمربند و پیژاما باشد. در زمان ارزیابی این مسایل، در حالی که هنوز روی فرش نشسته‌اید، ایده‌ها و افکار جالبی به ذهن شما خطور خواهند کرد، اما فراموش نکنید عقیده کودک را نیز جویا شوید.

**برای هر چیز جایی در نظر بگیرید:** برای انجام این کار، کودک به کمک بزرگسال نیاز دارد. فهرست زیر را بررسی و اشیایی را که محل مخصوصی لازم دارند، معین کنید. اتاق یک کودک دوساله، با اتاق یک دانش‌آموز کلاس اول راهنمایی، متفاوت است و نیز کودکی که برای خودش اتاق جداگانه دارد، نسبت به کودکانی که اتاق مشترک دارند، از قدرت مانور بیشتری برخوردار است. پیشنهادهای زیر را می‌توانید متناسب با شرایط خود، به‌کار ببرید:

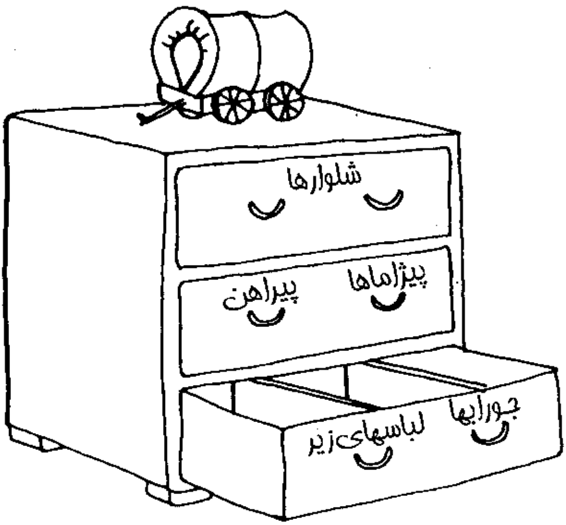
- ☐ آیا برای خواب کودک، محلی که او بتواند آن را مرتب کند، در نظر گرفته شده است؟
- ☐ آیا برای آویختن لباسهای تمیز، جایی وجود دارد؟ این محل معمولاً می‌تواند یک کمد باشد. آیا در کمد، میلهٔ رخت‌آویز وجود دارد؟ اگر میل ندارید تغییر دایمی در کمد ایجاد کنید، می‌توانید یک میله را با طنابهایی که به دو سر آن وصل کرده‌اید، متناسب با قد کودک، از میلهٔ اصلی کمد آویزان کنید. کودکان خردسالتر می‌توانند لباسها را از لباس‌آویزها بیرون بکشند، اما برای قرار دادن آنها روی لباس‌آویزها، مهارت بیشتری لازم است. در این سن، کودکان معمولاً از لباسها تنها برای یک روز استفاده می‌کنند و سپس آنها را در سبد لباسهای چرک می‌اندازند. اما در مورد روپوشها، کاپشنها و ژاکتهایی که به شستن روزانه آنها نیازی نیست، چه‌کار باید کرد؟ قلابها بهترین محل برای آویختن این نوع لباسها هستند. البته بعضی کودکان، به کمد لباس آویز نیاز ندارند؛ چون تمام لباسهای آنها تاشونده است.

- ☐ آیا برای لباسهای فصلی و لباسهایی که به دلایلی فعلاً برای کودک قابل استفاده نیستند، محلی وجود دارد؟ در اغلب موارد، چون کودک تمام فضای کمد را برای لباسهای فعلی خود نیاز ندارد، لباسهای فصلی را نیز در کمد نگه می‌داریم، اما این کار می‌تواند مشکلاتی برای نظم و ترتیب آنها پدید بیاورد. سعی کنید این نوع لباسها را در چمدانها و ساکهای اضافی یا حتی جعبه‌های محکم و جادار میوه قرار دهید و در بالای کمد یا محلهای دیگر نظیر انباری بگذارید.
- ☐ آیا برای کفشهای اضافی و پوتینها، جای مخصوصی وجود دارد؟ سعی کنید محل مخصوصی مانند یک جاکفشی یا جعبه مقوایی، در اتاق یا کمد کودک بگذارید.
- ☐ آیا محلی برای لباسهای تاشده و تمیز وجود دارد؟ معمولاً کودک کمدی برای لباسهای تاشده دارد. کلاهها و دستکشهای او چطور؟ شاید جعبه‌ای در طبقات کمد یا قلابهایی پشت در اتاق یا کمد، برای این کار مناسب باشد. در بعضی خانواده‌ها قرار دادن پیژاما، زیر بالش یا در یک کیسه جالباسی زیپ‌دار، به شکل زیبای حیوانات، مرسوم است. با برچسب زدن به کشوها و طبقات، سعی کنید کودک روش نظم و ترتیب را بیاموزد و به خاطر داشته باشد، چنانچه چندین فرزند دارید، هر کمد یا کشو را به همان ترتیب گفته‌شده، ساماندهی کنید. مثلاً کشوی بالا، برای لوازم و اشیای مورد علاقه؛ کشوی دوم، برای پیژاما، لباسهای زیر و جورابها؛ کشوی سوم، برای شلوارها و پیراهنها و کشوی چهارم، برای لوازم متفرقه. یک نکتهٔ دیگر: با استفاده از کاغذ کادوهای باقی‌مانده از هدایای جشن‌تولد کودک، یک برنامهٔ سالانه برای نظافت و جمع‌وجور کردن کشوها در نظر بگیرید. هیجان فرارسیدن عید نوروز[1]، می‌تواند کودک را به نظافت کمد و کشوها

---

۱. عید نوروز را به جای کریمس گذاشته‌ایم — م.

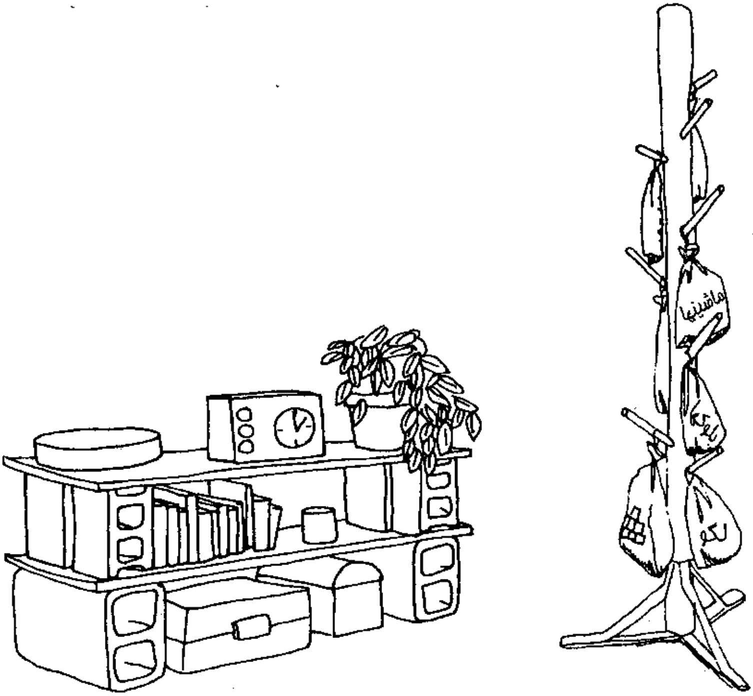
تحریک و تشویق کند. برای استفاده از نیروی کودکان و تحریک و تشویق آنان به کار، می‌توانید آنان را دعوت کنید: «بیایید جایی برای هدایای جدید درست کنیم. آیا می‌توانیم بعضی از این اشیا را به خانواده‌های نیازمند اهدا کنیم؟»




- ☐ آیا محلی برای آشغالها وجود دارد؟
- ☐ آیا برای کتابها جایی در نظر گرفته شده است؟ شاید راه‌حل این مشکل، یک میز تحریر با طبقه‌ای برای کتاب، یک قفسهٔ سیمی یا طبقه‌ای در کمد لباسها باشد. اگر میل دارید کودک با لذت مطالعه کند، در اتاق خواب او محلی برای کتابها در نظر بگیرید.
- ☐ آیا میز یا میز تحریری وجود دارد؟ داشتن محلی برای انجام تکالیف مدرسه، بعد از ورود کودک به مدرسه راهنمایی یا دبیرستان، اهمیت ویژه‌ای دارد. این محل می‌تواند گوشهٔ مشخصی از منزل باشد.
- ☐ آیا برای قرار دادن کتابهای مدرسه و تکالیف مربوطه، جای مشخصی وجود دارد؟

☐ آیا برای تکالیف انجام‌شده و گزارشهای تهیه‌شده، محلی وجود دارد. شاید یک کمد مخصوص یا فقط جعبه‌ای که در کمد لباسها قرار داده شده است، راه‌حل مسئله باشد.

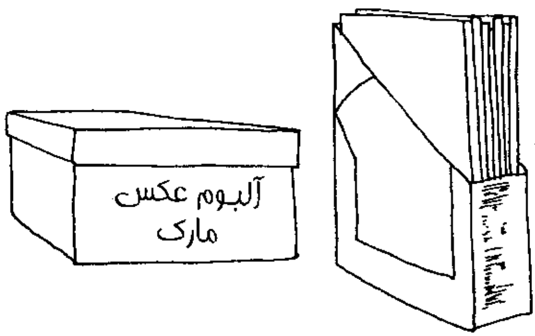
☐ آیا برای نگهداری از اسباب‌بازیها، جایی در نظر گرفته شده است؟ به استثنای اسباب‌بازیهای بزرگ، صندوق اسباب‌بازی نامناسب‌ترین محل برای نگهداری اسباب‌بازیهاست؛ چون هربار که کودک وسیله‌ای را بخواهد، تمام اسباب‌بازیهای دیگر را بیرون می‌ریزد و آشفتگی بزرگی به وجود می‌آورد. بازیها و پازلهایی هم که قطعات متعدد و کوچک دارند، بعد از قرار داده شدن در صندوق اسباب‌بازیها، به ندرت دوباره قابل استفاده هستند؛ چون به هر حال، قطعاتی از آنها گم می‌شود. به منظور اجتناب از این مشکل، جدا کردن بازیها، بلوکهای ساختمان‌سازی و پازلها و قرار دادن آنها را در کیسه‌ها یا جعبه‌هایی کوچکتر فراموش نکنید (کیسه‌های توری که گاهی پیاز وسیب‌زمینی یا بعضی میوه‌ها در آن بسته‌بندی می‌شوند، برای این نوع استفاده نیزبسیار مناسبند). اگر از جعبه برای نگهداری اسباب‌بازیهای کوچک و ریز استفاده می‌کنید، دور هر جعبه یک حلقه کش لاستیکی قرار دهید تا در صورت بر زمین افتادن آن، همه چیز بیرون نریزد. این حلقه‌های کش را می‌توانید از کش ارزان‌قیمت خیاطی تهیه کنید. به این ترتیب که قطعه‌ای متناسب با دور جعبه ببرید و دو سر آن را به هم گره بزنید. قلابهایی در کمد لباسی، پایه‌ای با آویزها و یا میخهای چوبی، یک صفحه چوبی دارای قلاب یا میخ و یا پایه رخت‌آویزی با میله‌هایی در تمام طول پایه (مشابه شکل) می‌تواند برای آویختن این کیسه‌های اسباب‌بازی مورد استفاده قرار گیرد. برای حیوانات پشمالوی اسباب‌بازی، یک پایه آویخته ازگوشه‌ای از سقف اتاق، می‌تواند به‌کار آید؛ به‌گونه‌ای که قلابهایی در آن تعبیه شده باشد و حیوان پشمالو با روبانی که دور گردنش بسته




شده است، از آن قلابها آویزان شود. قطعه‌ای چوب به عرض ۲ سانتیمتر نیز می‌تواند از قلاب آویز سقف آویزان گردد و قلابهای کوچکی برای آویختن اسباب‌بازیها، در آن تعبیه شود. قطعه‌ای تور را می‌توان به صورت تابی برای عروسکها و حیوانات اسباب‌بازی، از دو گوشه اتاق آویخت.

- □ آیا محلی برای قرار دادن اشیای مورد علاقهٔ کودک وجود دارد؟ اشیای کوچک و مهم برای کودک، به محل مخصوصی نیاز دارند؛ به ویژه اگر در خانواده فرزند کوچکتری وجود داشته باشد که آنها را خراب و پاره کند. اختصاص دادن طبقه‌ای از یک کمد و یا یک تاقچه در گوشه اتاق، می‌تواند راه‌حل این مسئله باشد. اگر تعداد زیادی از

این قبیل اشیا وجود داشته باشد، می‌توان آنها را دسته‌بندی کرد و هر بار یک گروه را به معرض نمایش گذاشت. یک تابلوی اعلانات یا بند رخت‌آویز روی دیوار، می‌تواند برای نمایش پوسترها، کارهای هنری یا گزارشهای کودک مورد استفاده قرار گیرد. عکس‌ها و یادگاریهای مهمی وجود دارند که بد نیست در یک آلبوم یا دفترچه قرار داده شوند تا برای نسلهای آینده محفوظ بمانند. برای اطلاع از آنچه کودک می‌تواند نگهداری کند، او را راهنمایی کنید. عکسهای قدیمی و غیرواضح یا تاریک، ارزش نگهداری ندارند. برای تشخیص سریع عکسها، پشت آنها را تاریخ بزنید و نام افراد حاضر در آن را بنویسید.




☐ آیا لوازم دیگری هست که باید مرتب شوند؟ وجود یک آینه، یک تقویم، جامدادی و کوسن کوچولویی برای سوزنها، به مرتب شدن اتاق کودک کمک می‌کند.

اگرچه گفتنی در این مورد زیاد است، شما والدین درخواهید یافت که نگهداشتن اشیای ضروری و دور ریختن اشیای غیرضروری، در اداره و مرتب کردن آنها به کودک کمک خواهد کرد. اجازه ندهید تعداد وسایل

سرگرمی و کارهای ذوقی و نیز مجموعه‌هایی که کودک جمع‌آوری می‌کند، از کنترل خارج شود و البته، شاید لازم باشد که هدیه‌های تولد و یا هدیه‌های مناسبتهای مختلف را مجدداً بررسی کنید یا حتی در این موارد با پدربزرگها و مادربزرگها گفت‌وگویی داشته باشید.

## ایجاد حد و حدود

محلهایی که برای قرار دادن اشیا در نظر گرفته‌اید، می‌توانند نوعی محدودیت ناخواسته ایجاد کنند. تعیین یک جعبه یا جعبه‌هایی برای قرار دادن کاغذهای مدرسه، خودش یک‌نوع محدودیت است؛ چون با پر شدن جعبه، کودک باید آن را بررسی و فقط کاغذهای مورد علاقه‌اش را نگه دارد. بعد از مدتی نگهداری اشیا در گوشه‌ای، تا حدودی احساس وابستگی آنی، نسبت به آن از بین می‌رود و کنار گذاشتن آنها برای کودک آسانتر می‌شود. یک تابلو اعلانات و تاقچه‌ای برای خرت و پرتها، خود نوعی محدودیت است. با پر شدن آنها، بعضی کاغذها یا اقلام متفرقه باید کنار گذاشته شوند.

یک محدودیت مهم دیگر، لباس و پوشاک است. به چه فاصله زمانی لباس می‌شویید؟ یک روز در میان؟ هفته‌ای یک‌بار؟ روزهای بین این لباس شستنها را محاسبه و تعدادی به آن اضافه کنید تا تعداد مورد نیاز لباسهایی که باید در دسترس هر عضو خانواده باشد، معین شود. ما اغلب اوقات دو، سه برابر این مقدار لباس در کمد یا کشوها نگاه می‌داریم که باعث می‌شود برای مرتب و تمیز نگاه داشتن اتاق، با مشکل دچار شویم. بسیاری از این لباسها هرگز پوشیده نمی‌شوند. ما اغلب تا جایی که میلهٔ لباس آویز ظرفیت داشته باشد، به آن لباس آویزان می‌کنیم و محدودیتی برای تعداد لباسهایی که کودک قادر است مرتب کند، قائل نمی‌شویم. شاید بتوانید همانند اسباب‌بازیها، لباسها را نیز به دو بخش تقسیم کنید و هر بخش را برای مدتی مورد استفاده قرار دهید. بعضی خانواده‌ها،

لباسهای فصلی و یا لباسهایی که کوچک شده‌اند را در جعبه‌هایی در طبقه بالای کمد یا زیر تخت نگه می‌دارند. حتی با وجود فضای مناسب، هنگامی که اشیای اضافی وجود داشته باشد، نظافت اتاق مشکل است. کودک را برای خوب مرتب کردن و مرتب نگه داشتن چند شیء آموزش دهید. هنگامی که کودک لباسی را نمی‌پوشد، امکان استفاده از آن را با هماهنگ کردن رنگ آن با سایر لباسها، به او پیشنهاد کنید و اگر لباسی را دوست ندارد، زندگی را بر خود و کودک دشوار نکنید؛ لباس را از کمد بیرون بیاورید.

در مورد اسباب‌بازیها نیز باید محدودیتهایی اِعمال شود. دربارهٔ یک سیستم گردشی بیندیشید. در این سیستم، بعضی از اسباب‌بازیها برای مدت معینی - یک یا دو هفته - در قفسه یا جعبهٔ اسباب‌بازیها قرار داده می‌شوند تا کودک با آنها بازی کند. این دسته از اسباب‌بازیها بعد از پایان مدت، با دستهٔ دیگر اسباب‌بازی که در محل دیگری نگهداری شده‌اند، معاوضه می‌شوند. برای کودکان خردسال، اسباب‌بازیهای قدیمی، بعد از مدتی دور از دسترس بودن، از همان جذابیت و تازگی اسباب‌بازی جدید برخوردار می‌شوند.

## به کودک کمک کنید اتاقش را جذاب و زیبا سازد

برای زیباسازی اتاق، به کودکان کمک کنید. گهگاه شیء جدیدی به اتاق اضافه کنید. این‌کار، علاقهٔ کودک را برمی‌انگیزد. مثلاً برای تولد کودک، می‌توانید یک‌دست ملافه جدید یا یک قوطی رنگ برای رنگ‌آمیزی اتاقش به او هدیه بدهید. حتی تنها جابه‌جا کردن لوازم اتاق در موقع نظافت، نوعی احساس تازگی در کودک به وجود می‌آورد و او را به تمیز نگهداشتن اتاق، برای چند روزی تشویق و ترغیب می‌کند. هیچ لزومی ندارد در اتاق کودک همه چیز نو و تازه باشد، بلکه تنها یک تغییر کوچک، روحیهٔ کودک را بهتر می‌کند.

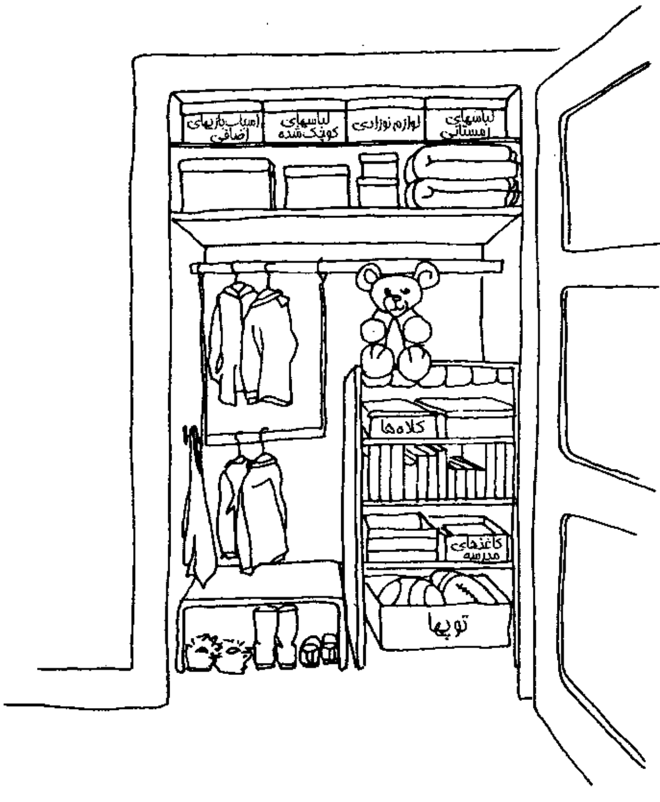
## متعلقات کودک را بدون اجازهٔ او دور نریزید

مادری می‌گفت که اتاق خواب پسر هفت‌ساله‌اش را تحت کنترل دارد. مواقعی که کودک در مدرسه است، مادر لوازم او را بررسی و وسایل اضافی را دور می‌ریزد و اتاق را تمیز می‌کند. انجام این کارها برای پسر، راه‌حلی موقتی است؛ چون به کودک، مهارت اداره متعلقاتش را نمی‌آموزد. او برای دل‌کندن از لوازمش و دور ریختن لوازم غیرضروری، به تمرین نیاز دارد. خدا آن روز را نیاورد که این کودک، در بزرگسالی هم اخلاقش را تغییر ندهد و از آن بدتر، خدا نکند با یکی از دخترهای ما ازدواج کند! برای اتاق خواب کودک و راهنمایی او در تصمیم‌گیری دربارهٔ حفظ و یا کنار گذاشتن لوازمش، حد و حدودی قایل شوید. بعد از پنج یا شش سالگی، کودک را در تصمیم‌گیری برای دور انداختن اشیای غیرضروری، شرکت دهید. حتی اگر اتاق دارای فضای کافی باشد، با ذخیره کردن همهٔ لوازم، به او نیکی نکرده‌اید. این مسئله برای زوج جوانی که به‌تازگی به منزل شخصی خود اسباب‌کشی کرده بودند، روی داد. منزل ایشان یک آپارتمان دو اتاق‌خوابه، کاملاً درخور آنان و نوزادشان بود. اما والدینِ مردِ خانه، با کامیونی پر از لوازم به منزل آنان آمدند. ایشان هر اسباب‌بازی و قطعه لباس او را از زمان طفولیت، حفظ و نگهداری کرده بودند؛ هواپیمای بزرگ اسباب‌بازی، ماشین مسابقه اسباب‌بازی و مسیر جاده هشت‌فوتی آن وغیره. راه‌حلی که این زوج جوان برای نگهداری این‌همه اسباب‌بازی اندیشیدند، ساختن یک انباری بود. لحظه‌ای تفکر کنید. اینکه فرزندتان اسباب‌بازیهایی دارد که درحال حاضر دوستشان دارد، به این معنی نیست که او میل دارد برای تمام مدت عمرش، آنها را با خود داشته باشد. کودک را به نگهداری چند شیء مورد علاقه و کنارگذاشتن و دل‌کندن از بقیهٔ آنها، راهنمایی کنید.

## در نظافت اتاق خواب، به کودک کمک کنید

اتاقی که چندین روز آشفته و درهم باقی مانده باشد، نشانهٔ این است که کودک برای مرتب کردن آن، به کمک پدر و مادرش نیاز دارد. اغلب کودکان (نه همهٔ آنها) در سن چهارده‌سالگی می‌توانند از عهدهٔ مرتب کردن و انجام کارهای اتاق خوابشان برآیند. اما حتی بعد از این سن، کودکان گاهگاهی از کمک و همراهی والدین لذت می‌برند. در حدود پنج تا شش‌سالگی، هنگام شروع مدرسه و زمانی که کودکان با دوستان بیشتری تماس می‌یابند، اشیای یادگاری بیشتری جمع‌آوری و هدیه‌های بهتری دریافت می‌کنند که دوام بیشتری دارند، در اینجاست که برای تمیز و جمع‌وجور نگهداشتن اتاقشان به مشکل برخورد می‌کنند. در این زمان، نیاز زیادی به قاطعیت و ثبات قدم والدین وجود دارد. البته، لزومی ندارد که والدین اصرار داشته باشند هر روز، اتاق کودک در بازرسی از پنجاه امتیاز نظافت، چهل‌ونه امتیاز به دست بیاورد؛ چون حتی بزرگسالان معدودی این‌گونه زندگی می‌کنند، بلکه هر روز به کودک کمک کنید تا حداقل مراقبت (مرتب کردن تخت و مراقبت از لباسها) را انجام دهد. هفته‌ای یک‌بار، نظافت خوب و کلی، با جارو زدن و گردگیری اتاق کافی است که می‌تواند در آخر هفته انجام شود. یک اتاق مرتب و جمع‌وجور، اعتماد به نفس کودک را بالا می‌برد؛ چون نشان می‌دهد که «من تمیز هستم و البته مورد تحسین مامان و بابا.» چنین نگرشی، کودک را مقید و ملزم نمی‌کند که حتماً اتاقش را در وضعیت آرمانی نگاه دارد. در زندگی، ارزشهای بسیاری بیش از یک خانهٔ تمیز وجود دارد، اما یک محیط جمع‌وجور و پاکیزه، از جنبه‌های گوناگونی موجب آزادی و رهایی افراد از قید و بندها برای انجام کارهای دیگر، مخصوصاً سرگرمی و تفریح و کارهای خلاق است.

به کودک کمک کنید چگونگی نظافت و تقسیم این کار به اجزای




کوچکتر را به گونه‌ای که در ضمن کار، پیشرفت قابل مشاهده باشد، یاد بگیرد. کودکان می‌توانند آشفتگی و ریخت‌وپاشی بیش از آنچه بتوانند جمع‌وجور کنند، به‌وجود بیاورند؛ چون نظافت مهارت پیشرفته‌ای است. برای آموزش جمع‌وجور کردن، از کودکان بخواهید از اشیای بزرگتر شروع کنند: «بزرگترین شیء در اتاق خوابت کدام است؟ «(احتمالاً تخت‌خواب). بیا اول آن را مرتب کنیم.» بعد از مرتب شدن تخت، والدین و نیز کودک می‌توانند پیشرفت را مشاهده کنند؛ یک موفقیت قابل ارزیابی. بزرگترین قسمت بعدی چیست؟ شاید کتابها یا لباسهای چرک. گاهی در

این مرحله، جمع‌وجور کردن بر حسب رنگ، می‌تواند جالب توجه باشد: «حالا بیا اشیای قرمز را جمع‌وجور کنیم» و به همین ترتیب، به سراغ سایر رنگها بروید تا تمام اتاق مرتب شود.

توجه داشته باشید که اتاق کودک، متعلق به خود او و مدیریت و ادارهٔ آن نیز بر عهدهٔ خود کودک است و پدر و مادر، تنها «مشاور» کودک هستند. از پرسیدن «دوست داری من چه‌کار کنم؟»، ابایی نداشته باشید، اما مسئولیت اصلی را بر عهدهٔ کودک بگذارید. آنچه شما در مقام پدر یا مادر، به دنبال آن هستید، استقلال بیشتر کودک است ونه وابسته شدن او به دیگران. به راهنمایی کودک برای نظافت ادامه دهید. جمع‌وجور کردن کامل، قبل از انجام مراحل واقعی و نهایی نظافت، مانند گردگیری، تمیز کردن شیشه‌ها و مرتب کردن کشوها مفید است و در نتیجه، هنگامی که انرژی فرد به پایان می‌رسد، چیزی برای نشان دادن پیشرفت و ترغیب به خاتمهٔ کار وجود دارد. کار جمع‌وجور کردن و نظافت اتاق را بهتر است از قسمتهای بیرونی، به طرف قسمتهای داخلی اتاق انجام دهید. اگر نظافت اتاق بسیار ناخوشایند یا بسیار وقت‌گیر باشد، کودک برای دور بعدی نظافت آن، حتی بیشتر از قبل، تعلل می‌ورزد و در نتیجه، به علت شدت آشفتگی و ریخت‌وپاش بودن اتاق، چرخهٔ معیوب منجر به شکستی ایجاد می‌شود.

تشویق و اظهارنظرهای مثبت، دلایل مهمی برای همراهی کردن والدین با کودک در طول مدت نظافت اتاق هستند. پیشرفت در نظافت را با مقایسه زمان قبل و بعد از نظافت و آشفتگی اولیه تذکر دهید، اما اتاق تمیز را به یک مسئلهٔ اخلاقی تبدیل نکنید. نگویید، «وقتی اتاقت ریخت‌وپاش باشد، دختر بدی هستی.» این پیشرفت را با جملاتی مانند، «ببین وقتی همهٔ کتابها در قفسه باشند، چقدر خوب و مرتب به نظر می‌رسند!» یا «بستن درِ کمد خیلی در شکل ظاهری اتاق مؤثر است،

این‌طور نیست؟» و یا «بازی در این اتاق تمیز جالبتر است» یا «حالا که کارها انجام شده، احساس بهتری نداری؟» یا «ما نصف کار را انجام داده‌ایم»، نشان دهید.

روش دوامتیازی می‌تواند برای قرار دادن لباسها در سبد لباس چرکها، بسیار جالب توجه باشد و کودک را به جمع‌وجور کردن تشویق کند. برای این منظور، سبدی در نظر بگیرید. اگر لباس هنگام پرتاب‌شدن به طرف سبد، کاملاً وارد آن شود و حتی لبه آن هم بیرون نباشد، کودک دو امتیاز می‌گیرد. به جای سخنرانی برای بار مثلاً صدم در مورد لباسهای روی فرش اتاق، فقط جورابی بردارید، آن را در سبد بیندازید و بگویید: «دو امتیاز گرفتم.» بسیاری از کودکان، این روش را به سرعت فرا می‌گیرند و امتیاز می‌خواهند و می‌کوشند سبد را پر کنند. از آن به بعد، پدر یا مادر، همزمان با جمع‌وجور کردن لباسها، فقط امتیازها را محاسبه می‌کنند. چنانچه گوشه‌ای از لباس از لبهٔ سبد آویزان باشد، تنها یک امتیاز داده می‌شود. امتیاز هر کس را با صدای بلند و فوری اعلام کنید. به عنوان پدر یا مادر، باخت یا برد در این بازی البته برای شما اهمیت ندارد؛ چون به هر حال، برندهٔ واقعی شما هستید. زیرا کودک لباسهای خود را – طبق خواستهٔ اولیهٔ شما – جمع‌وجور کرده است. کودک حتماً این بازی را حتی وقتی والدین برای تشویق او حضور ندارند، ادامه می‌دهد و گذاشتن لباسها در سبد، عادت او خواهد شد. گاهی این بازی کوچک، برای جمع‌وجور کردن لباسهای مامان و بابا نیز مؤثر است!

مرتب نگهداشتن اتاق خواب، از نظر صرفه‌جویی در وقت، یک عادت پسندیده است که می‌تواند در تمام طول زندگی نیز ادامه داشته باشد. با پیروی از اصول ذکرشده درگواهینامه ۷۵۰۰، هر فرد می‌تواند روزانه سی‌دقیقه وقت صرفه‌جویی کند؛ یک پاداش بزرگ برای تلاش روزانه!

**گواهینامه ۷۵۰۰ دقیقه صرفه‌جویی در وقت**

تنها در صورت رعایت قوانین زیر، برای دارنده معتبر است:

۱. اتاقتان را ساده و خلوت نگهدارید. برای هر چیز جایی در نظر بگیرید.
۲. لوازمی را که استفاده نمی‌کنید و لباسهایی را که نمی‌پوشید، مرتب در گوشه‌ای قرار دهید.
۳. برای لوازمی که بیشتر استفاده می‌شوند، فضای قابل دسترس‌تری در نظر بگیرید.
۴. اولین کار در هر روز صبح: تخت خود را مرتب کنید.
۵. اشیاء را اینجا و آنجا رها نکنید. در محل مخصوص خود قرار دهید.
۶. هر روز صبح، پنج دقیقه وقت برای جمع‌وجور کردن اتاقتان در نظر بگیرید.

این گواهینامه برای تمام طول زندگی، هر سال قابل تمدید است. پاداش، زمان صرفه‌جویی‌شده‌ای است که طی آن می‌توانید به کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید.

**با کودکی که بیش از حد نامرتب و شلخته است، چه رفتاری باید داشت؟** شاید بد نباشد بدانید از هر پنج کودک، فقط یک نفر ذاتاً تمیز زاده می‌شود و نظافت را باید به بقیهٔ افراد آموخت. این امر نیازمند حوصله است و حتی با وجودی که ممکن است مأیوس‌کننده به نظر برسد، شاید مجبور باشید نه‌فقط چند هفته، بلکه چندین سال متوالی به کودک کمک کنید تا اتاقش را تمیز کند. دلایل احتمالی مشکل را به دقت بررسی کنید؛ چون وضعیت اتاق می‌تواند نشانه‌ای از وجود سایر مشکلات باشد. در حدود دوازده‌سالگی، بعضی کودکان، ضمن گذر از یک مرحله رشد و تکامل،

نسبت به نظافت اتاقشان بی‌مبالات هستند و سرکشی می‌کنند. اتاق کودک را در نظر بیاورید و از خود بپرسید: آیا بیشتر از توانایی مدیریتی کودک، در اتاق او خرت و پرت وجود ندارد؟ آیا پاداشهای گفتاری مثبت به کودک داده می‌شود؟ آیا کودک مهارتهای لازم برای انجام کار را دارد؟ شاید او به این شیوه می‌خواهد توجه بزرگترها را به خود جلب کند؟ جملهٔ هراس‌آور «اگر حالا نمی‌توانی اتاقت را تمیز و مرتب نگه داری، چگونه در آینده خواهی توانست از عهدهٔ نگهداری کامل خانه‌ات برآیی؟» را به‌کار نبرید. این امر می‌تواند زمینه‌ای برای شکستهای آینده باشد. به تلاش خود ادامه دهید و هرگز تسلیم نشوید، اما غُر نزنید و تهدید نکنید. در پی مشوقهایی باشید که همین حالا به کودکتان انگیزه بدهد.

با استفاده از جدولی که در صفحهٔ بعد می‌آید، بازرسی اتاق می‌تواند در مدت پنج دقیقه انجام گیرد. زمان دقیق هر بازرسی، در جدول نوشته شده است. برای هر بازرسی، یک هشدار قبلی داده می‌شود. سو، که خود مبتکر این جدول است، متوجه شد که بازرسی اتاق خواب اصلی (اتاق خواب پدر و مادر) توسط کودکان، یک بازرسی دقیق و بدون اغماض و چشم‌پوشی است و او باید برای قبول شدن در آن، با جد و جهد کار کند. در این روش، با دریافت حداقل چهل امتیاز از پنجاه امتیاز ممکن، پاداشهایی به فرد داده می‌شود. این جوایز بسیار ساده‌اند؛ یک شیرینی، یک موتور قدیمی کهنه برای اوراق کردن توسط کودک یازده‌ساله یا کتابی برای کتابخانهٔ او. سو، می‌خواست بزرگترین پاداش، همان دستیابی به بیشترین امتیاز ممکن باشد، نه بردن جایزه و پاداش. شما نیز این جدول بازرسی را به‌کار ببرید. اگر اسباب‌بازیها و قفسهٔ اسباب‌بازیها نیز مشکل‌آفرین است، آن را به اقلام موجود در جدول اضافه کنید. موارد را می‌توانید بر حسب اتاقی که بازرسی می‌کنید، تغییر دهید. اگر پانزده کتاب روی پاتختی قرار دارند، محدودیت حداکثر سه کتاب می‌تواند اِعمال شود. جدول بازرسی را با موقعیت خانوادهٔ خود تطبیق دهید.

## بازرسی اتاق خـواب
### حداکثر ۵۰ امتیاز

هر قسمت از بازرسی، ۰ تا ۴ امتیاز دارد. بهترین حالت، بیشترین امتیاز را می‌گیرد. در صورت به‌دست‌آوردن ۴۰ امتیاز یا بیشتر، پاداش مخصوص داده می‌شود. در غیر این صورت، برنامه‌ای برای بازرسی مجدد یا طرح و نقشه‌ای برای بالاتر بردن امتیازها درنوبت بعدی بازرسی، تعیین کنید.

اتاق جین

| تاریخ | ۵/۱۶ غیرمنتظره | ۵/۱۷ ۱۱ صبح | ۵/۱۸ ۲ بعدازظهر | ۵/۲۴ ۱۱ صبح | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۴-۰ مرتب کردن تخت | ۰ | ۴ | ۴ | ۴ | |
| ۴-۰ نظافت زیر تخت | ۰ | ۰ | ۴ | ۴ | |
| ۴-۰ مرتب بودن کشوها (۲ بار بازرسی) | ۲ | ۲ | ۳ | ۴ | |
| ۴-۰ مرتب بودن کف کمد | ۱ | ۳ | ۴ | ۴ | |
| ۴-۰ بسته بودن در کمد و کشوها | ۰ | ۴ | ۴ | ۴ | |
| ۴-۰ جمع‌وجور بودن کف اتاق | ۰ | ۱ | ۴ | ۳ | |
| ۴-۰ تمیز بودن پاتختی | ۰ | ۴ | ۴ | ۴ | |
| ۴-۰ تمیز و جمع‌وجور بودن میز تحریر | ۰ | ۰ | ۴ | ۴ | |
| ۴-۰ مرتب آویختن لباسها | ۲ | ۳ | ۴ | ۴ | |
| ۱۰-۰ گردگیری اتاق: میز توالت- ۲، قفسه‌های کتابها- ۲، تاقچه‌های زیرپنجره- ۲، میز تحریر- ۲، کنارهٔ دیوارها- ۲ | ۰ | ۰ | ۷ | ۶ | |
| ۴-۰ جاروبرقی کف اتاق | ۰ | ۰ | ۴ | ۳ | |
| | ۵ | ۲۱ | ۴۶ | ۴۴ | |

*۵/۱۶ - بازرسی غیرمنتظره؛ ای‌وای! امیدوارم دفعه بعد بیشتر شانس بیاوری.*
*۵/۱۷ - بازرسی رأس ساعت ۱۱ صبح؛ خیلی بهتر شده!*
*۵/۱۸ - بازرسی ساعت ۲ بعدازظهر؛ موفق شدی! عالی است!*
*۵/۲۴ - بازرسی ساعت ۱۱ صبح؛ کارت عالی است! عجب نظافتچی ماهری!*

انگیزهٔ کودکان برای تمیز نگهداشتن اتاقشان، می‌تواند در سطوح گوناگون باشد و ما می‌توانیم امیدوار باشیم زمانی که منزلی از خود داشته باشند، به علت احساس مالکیت نسبت به آن، انگیزهٔ درونی آنان افزایش یابد. ولی تا رسیدن به آن زمان، شما می‌توانید در ساماندهی اتاقشان و موفقیت در تمیز نگهداشتن آن، به ایشان کمک کنید. چنانچه کار به تضاد و برخورد کشید، به خاطر داشته باشید که احساس عضویت کودک در خانواده، مهمتر از یک اتاق خواب تمیز است. در صورت امکان، مهارتهای خانه‌داری را از هم‌اکنون به آنان آموزش دهید؛ به‌گونه‌ای که در صورت نیاز بتوانند از این مهارتها استفاده کنند. اگر آنها امروز این مسئولیتها را نپذیرند، به احتمال زیاد، در آینده هم برای این کار آمادگی نخواهند داشت. به سارا کوچولوی دوساله، آموخته شد که بگوید، «من می‌توانم همه کارها را انجام دهم. من می‌توانم همه کارها را انجام دهم.» چنین نگرشی در طول زندگی، شجاعت کافی برای گفتن جملهٔ «یک‌بار دیگر سعی می‌کنم» را در فرد به وجود می‌آورد.

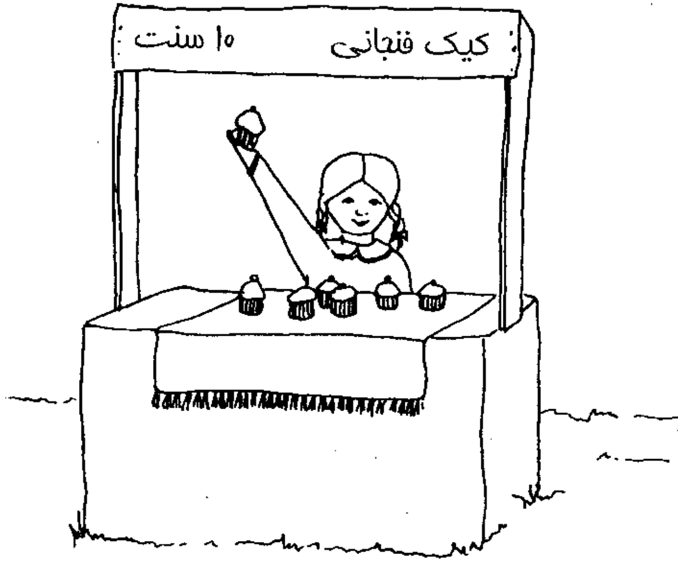
# ۱۰

# مدیریت پول

رضایت از زندگی و خوشبختی آینده فرزندانتان، بیشتر به چگونگی مدیریت مالی آنان بستگی دارد تا بر مقدار پولی که کسب می‌کنند. به منظور مدیریت مالی، ابتدا باید پولی در اختیار فرد قرار داشته باشد تا سپس او بتواند مدیریتی بر آن اِعمال کند. از آنجا که حتی قبل از رسیدن کودک به سنی که بتواند از خارج ازمنزل درآمدی کسب کند، فرصتهای باارزشی برای او وجود دارد که می‌تواند در این زمینه آموزش ببیند، اما اول باید ببینیم که شما چگونه مقداری پول برای تمرین این مدیریت، در اختیار او قرار می‌دهید؟ به صورت پول توجیبی؟ از طریق انجام کارهای منزل و دریافت دستمزد؟ یا ترکیبی از این دو روش؟ لازم است در این مورد تصمیمی بگیرید. زمانی که کودک پولی در اختیار داشته باشد، مدیریت آن شامل چهار بخش خواهد بود: بودجه‌بندی، پس‌انداز، کسب درآمد و کمک به مؤسسه‌های عام‌المنفعه و خیریه.

## کودکان چگونه پول کسب خواهند کرد؟

دادن پول توجیبی به کودک، مخصوصاً در سالهای خردسالی، روش مناسبی به نظر می‌رسد. انتخاب روش پرداخت دستمزد برای هر کار کوچکی که کودک انجام دهد، بهانه‌ای برای مجادله و بحث است و نتیجهٔ نهایی‌اش احتمالاً این است که وقتی دیگر کودکان پولی از مامان و بابا نمی‌خواهند، کاری هم انجام نمی‌دهند. دریافت دستمزد برای مرتب کردن تخت و




جمع‌وجور کردن اسباب‌بازیها، یک بدعت نادرست است. اغلب افراد در این جهان پهناور، معمولاً کارهای خانه را بدون دریافت دستمزد انجام می‌دهند. سعی کنید مرتب نگهداشتن اتاق و مسئولیتهای خانوادگی را به جای اینکه به پول ربط دهید، به عنوان بخشی از مسئولیتهای مربوط به عضویت در خانواده در نظر بگیرید. پرداخت پول توجیبی، به مقدار مشخصی در ازای هر سال از سن کودک، در هر هفته یا در هر ماه، احتمالاً فرصت کافی برای تجربه‌اندوزی در مورد برطرف کردن نیازها و خواسته‌ها را در اختیار کودک می‌گذارد (مثلاً ۵۰ تومان در ازای هر سال از سن، برای یک کودک هفت‌ساله، معادل ۳۵۰ تومان خواهد شد). این مبلغ ناچیز مسلماً تمام نیازهای کودک را برطرف نخواهد کرد، اما ابتدا پول کافی برای شناسایی و آموختن ارزش پول رایج را در اختیار خواهد داشت و سپس می‌تواند چگونگی حساب کردن پول و خرید را یاد بگیرد.

مثلاً ممکن است کودک خردسال، تصمیم به خرید وسیله‌ای بگیرد که همان روز اول، شکسته می‌شود و از بین می‌رود. شاید در این مورد او را نصیحت کنید، اما عقیده خود را به اجبار تحمیل نکنید. دلیلِ داشتن مقداری پول، خرج کردن آن است؛ به‌گونه‌ای که کودک بتواند عواقب انتخابهایش را بیاموزد. وقتی یک اسباب‌بازی سست و بی‌دوام می‌شکند، نگویید، «به تو گفته بودم»، بلکه به کودک کمک کنید دلیل آن و خریدهای جایگزین ممکن برای دفعهٔ بعد را مد نظر قرار دهد.

یکی از مزایای پول توجیبی، این است که کودک می‌تواند روی پولی که در موعد مقرر به دست می‌آورد، حساب کند و تنظیم بودجه و برنامه‌ریزی – دو درس مهم – را تمرین کند. پایین نگهداشتن مبلغ پول توجیبی، در حدی که کودک با ورود به سن نوجوانی، نتواند تمام نیازهای رو به‌رشد خود را برآورده سازد، محرکی برای کسب درآمد بیشتر است. ببینید آیا وظایفی که همراه با پرداخت دستمزد بر عهدهٔ کودک می‌گذارید، تنها راه کسب درآمد اوست یا او پولِ بیشتر را از خارج از خانه کسب می‌کند؟ پاسخ به این سئوال، به وضعیت مالی شما و نیز سن کودک بستگی دارد. بعد از حدود دوازده‌سالگی، فرصتهایی برای فروش اجناس و خدمات، در خارج از خانواده وجود دارد: کارهایی مانند مراقبت از حیاط و باغچه یا حیوانات خانگی همسایگان، در طول مسافرت آنان، پرستاری از کودک یا پخش روزنامه. چالش فراروی والدین، آموزش دقیق موقعیتهایی است که کودکان را برای این فرصتها آماده می‌کند. کودکان را به استفاده از موقعیتهای آموزشی محله و یا شهر محل زندگی خود، مانند کلاسهای کمکهای اولیه، تعمیر و مراقبت دقیق از لوازمی مانند اتومبیل یا دوچرخه، تشویق و ترغیب کنید. از سوی دیگر، شما می‌توانید در منزل نیز فرصتهایی برای کسب درآمد به‌وجود بیاورید؛ مخصوصاً در مورد کارهایی که برای انجام آنها، معمولاً به افراد دیگر پول پرداخت می‌کنید. البته این موارد، باید افزون بر وظایف عادی خانگی کودکان باشد. فقط در

صورتی که کودکان شما نخواهند این کارها را انجام دهند، برای انجام آن به دیگری پولی بپردازید. پرداخت دستمزد می‌تواند به نوع کار و یا به مدت زمان انجام کار، بستگی داشته باشد (پرداخت برای انجام تمام کار مشوقی برای به پایان بردن سریع کار است و والدین از پرداخت پول برای کاری که کودک انجام داده است، ناراحت نمی‌شوند). مادران شاغلی که منبع درآمد دیگری (علاوه بر درآمد پدر) برای خانواده به وجود می‌آورند، اغلب برای مراقبت و پرستاری از کودک خردسال یا انجام دادن کارهایی که به علت شاغل بودن برایشان مشکل است، چنین معامله‌ای با فرزندانشان انجام می‌دهند.

## بودجه‌بندی پول

مدیریت پول را به کودکان بیاموزید. آنان برای آموختن برنامه‌ریزی، ارزیابی و تصمیم‌گیری به تجربه‌های متعدد در طول سالهای رشد نیاز دارند. پاره‌ای ازاین تجربیات را با برنامه‌ریزی مخارج و کمک به درک بودجهٔ خانوادگی، در اختیار آنان قرار دهید. اغلب کودکان، تا وقتی پولشان به پایان برسد، ولخرجی می‌کنند و سپس مجبورند تا روز پرداخت بعدی منتظر بمانند. اگر کودکان اهداف، برنامه‌ریزی، نگهداشتن حساب درآمد و هزینه دخل و خرج و بازنگریِ عادات مالی‌شان را بیاموزند، در طول زندگی از این مهارت بهرهٔ زیادی خواهند برد.

فرصتهایی برای خرید در اختیار کودک خردسال بگذارید. اگر می‌خواهد با پول خود کتاب شعر کودکانه‌ای بخرد، بگذارید سکه‌هایش را بشمارد، پول را به فروشنده بدهد، بقیه پولش را پس بگیرد و کتاب را در کیسه نایلون با خود حمل کند. اغلب بچه‌ها گاهی پولشان را گم می‌کنند. به آنان کمک کنید راههای حمل امن پول را یاد بگیرند. آیا به یاد دارید که مادربزرگ شما عادت داشت سکه‌ها را در دستمال پارچه‌ای پیچیده یا در آستر لباسش بدوزد؟ یک کیف زیپ‌دار یا پاکتی که اسم

کودک روی آن نوشته و بر آن چسبانده شده باشد، در پیشگیری از گم‌شدن پول، هنگام جست‌وخیز، سکندری خوردن یا دویدن کودکان در راه مدرسه، به آنان کمک می‌کند.

برای آموزش مدیریت پول به کودک، می‌توانید فرصتهای خوبی ایجاد کنید. زمان مناسب برای این کار، هنگام خرید لباس است. تصور کنید یکی از ماههای تابستان است و شما مبلغ ده‌هزار تومان، برای خرید لباس و لوازم مورد نیاز دخترتان در اختیار دارید. این مبلغ امروزه برای خرید لباس پول زیادی نیست، اما اگر برنامه‌ریزی و خرید توسط کودک و یکی از والدین توأماً انجام گیرد، کودک احتمالاً از لباسهایی که انتخاب کرده است، راضی‌تر خواهد بود و هنگام خرید سایر لوازم، از این تجربه استفاده خواهد کرد. حتی ممکن است به شکل بهتری از لباسهای خود مراقبت کند و هنگامی که پول کافی برای خرید همهٔ اقلام مورد نیاز موجود نیست، شاید دریابد که می‌تواند لباسها و سایر لوازم را با دیگر همسالانش معاوضه کند. کاغذ و قلمی در دست بگیرید و با کودک به گفت‌وگو بنشینید. هدف را یادداشت کنید. کودک چه چیزی را دوست دارد؟ چه چیز قابل استفاده‌ای در حال حاضر در اختیار دارد؟ آیا اقلامی که با آن بتوان لباسهای موجودش را تکمیل کرد یا کمی تغییر داد، وجود دارد؟ به این ترتیب، شما به کودک منطق و برهان را می‌آموزید و نه فقط خرید آنچه کودک می‌بیند و یا آنچه دوست دارد (هوس ناگهانی). سپس درباره محدودیت مالی صحبت کنید. به این ترتیب، کودک از خرید بعضی چیزها صرف‌نظر می‌کند یا خرید آن را به تأخیر می‌اندازد و یا تصمیم می‌گیرد بعضی وسایلش را با دوستان و همسالان معاوضه کند. شما می‌توانید در خرید به او کمک کنید تا اندازه، کیفیت و هنر و سلیقهٔ به‌کاررفته در لباس مورد نظر را ارزیابی کند: «آیا این همان چیزی است که ما می‌خواهیم؟ آیا دوام کافی خواهد داشت؟»

فرصتهای بودجه‌بندی را باید به گونه‌ای ایجاد و انتخاب کرد که

## پول من

مرداد
ماه

| چیزهای مورد نیاز من | چیزهای مورد علاقه من |
| --- | --- |
| ۱. ناهار | ۱. ساعت زنگدار |
| ۲. کفش | ۲. کایت اژدها |
| ۳. ادکلن | ۳. |
| ۴. | ۴. |
| ۵. | ۴. |
| ۶. | ۴. |

**برنامه‌ریزی برآورد هزینه برای این‌ماه**

| | |
| --- | --- |
| ناهار | ۸۰۰ تومان |
| کفش | ۹۰۰۰ تومان |
| ادکلن | ۲۵۰۰ تومان |
| کایت | ۱۰۰۰ تومان |
| | |
| | |
| | |

۱۳۳۰۰ تومان

## خریدهای من

| | علاقه داشتم | لازم داشتم | هزینه |
| --- | --- | --- | --- |
| ناهار ۳/۴ | | ★ | ۱/۰۰ |
| ناهار ۳/۶ | | ✓ | ۱/۰۰ |
| سینما ۳/۷ | ✓ | | ۳/۰۰ |
| کفش ۳/۱۰ | | | ۱۶/۸۶ |
| هدیه تولد ۳/۱۰ | | | ۵/۱۳ |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

به تدریج، مسئولیت بیشتر و بیشتری به کودک داده شود. مثال زیر، نمونهٔ خوبی برای این منظور است: پدری مبلغ ۲۰ هزار تومان، برای خرید پالتو در اختیار دختر شانزده‌ساله‌اش قرار داد و گفت: «فکر می‌کنم به سنی رسیده‌ای که بتوانی پالتوی خوبی برای خودت انتخاب کنی. می‌توانی به‌تنهایی برای خرید بروی، اما قبل از رفتن، آیا می‌توانی مشخصات پالتویی را که می‌خواهی، برایم بگویی؟ به من قول بده که قبل از خرید، این مشخصات را بررسی کنی تا ببینی آیا پالتویی انتخاب کرده‌ای که واقعاً به آن نیاز داری یا چون در لحظهٔ خرید، نظرت را به خود جلب کرده، می‌خواهی آن را بخری...» مشخصاتی که دختر ذکر کرد، به قرار زیر بود:

۱. پالتویی می‌خواهم که در مراسم مهم یا میهمانی‌های رسمی هم قابل استفاده باشد.
۲. برای زمستان به اندازهٔ کافی ضخیم و گرم باشد.
۳. مدلش مناسب باشد؛ به‌گونه‌ای که حداقل تا سه سال بتوانم از آن استفاده کنم.
۴. اندازهٔ آن متناسب باشد تا به نظر نیاید که پالتوی مادرم را پوشیده‌ام.

البته، هنگامی که این دختر نوجوان، همراه با دوستش برای خرید رفتند، ابتدا یک پالتوی کلاهدار بنفش‌رنگ براق، توجه ایشان را به خود جلب کرد، اما دختر جوان، به علت قولی که به پدر داده بود و از طرفی چون درحال حاضر کاپشن ضخیم و قابل استفاده روزمره‌ای داشت، جست‌وجو برای یافتن پالتوی مورد نظرش را ادامه داد. عاقبت، یک پالتوی پشمی خاکستری‌رنگ که با استانداردهای درنظرگرفته‌شده هماهنگی و همخوانی داشت، نظر دختر جوان را به خود جلب کرد. دختر جوان و پدرش، هر دو، از این خرید راضی و خوشحال بودند.

به مرور زمان و کم‌کم، مسئولیتهای مالی بیشتری بر عهدهٔ کودکان بگذارید و آنان را برای زمانی که منزل را به قصد زندگی مستقل ترک می‌کنند و مدیریت مالی زندگی کاملاً بر عهدهٔ خود ایشان قرار می‌گیرد، آماده سازید. خانواده‌ای در این مورد، تا آنجا پیشرفت کردند که در ابتدای هر ماه، پدر و مادر به هریک از فرزندان، بابت خرید لباس، کفش، پول ناهار مدرسه، هزینهٔ رفت‌وآمد با اتوبوس و نیز پول توجیبی، با اعتماد کامل مبلغ عمده‌ای پرداخت می‌کنند تا نوجوان خود بتواند تقسیم‌بندی بودجه‌اش را انجام دهد. فرزندان این خانواده، در ابتدای هر ماه بودجه‌بندی اولیه‌ای انجام می‌دهند و خریدهایشان را در طی ماه یادداشت می‌کنند. البته، گاهی کودکان تصمیم غیرعاقلانه‌ای می‌گیرند یا در مقابل وسوسه آنی برای خرید چیزی تسلیم می‌شوند که در این سنین، تا حدودی طبیعی است و با برنامه‌ریزی صحیح، این ایراد هم برطرف خواهد شد. درباره وام دادن به کودکان چه عقیده‌ای دارید؟ وقتی به عنوان قرض، پولی در اختیار کودک می‌گذارید، حتماً آن را در موعد مقرر پی‌گیری کنید. شاید شما نیازی به آن پول نداشته باشید، اما کودک باید بازپس‌دادن قرضهایش را بیاموزد. اگر دیدید که فرزند شما در موارد متعدد، به شکل نادرستی از پولش استفاده می‌کند، در برنامه‌ریزی برای مصرف پول به او کمک کنید. جدول ساده‌ای که در صفحات قبل از نظر شما گذشت، به کودکان کمک خواهد کرد دریابند در ازای پرداخت پولشان، چه چیزی به دست آورده‌اند و اینکه آیا ماه بعد، آن را دوباره به همان روش خرج خواهند کرد یا خیر.

از کودکان بخواهید فهرستی از «می‌خواهم»ها یعنی چیزهایی که تمایل شدیدی به داشتن آنها دارند، تهیه کنند و هنگامی که کمی پول به دست آوردند، دربارهٔ آنچه بیشتر به آن نیاز دارند، گفت‌وگو کنید. در این صورت، کودکان می‌توانند در مورد خریدشان برنامه بریزند، نه اینکه پول خود را برای خرید چیزهای تفننی خرج کنند. به دست‌آوردن تمام

آنچه کودک می‌خواهد، برای او چه از نظر اخلاقی و شخصیتی و چه از نظر بهداشتی، زیان‌بخش است و به هر حال، اغلبِ والدین نمی‌توانند تمام آرزوها و خواسته‌های فرزندانشان را برآورده کنند. کودک را برای خرید وسایلی که می‌تواند زمانی طولانی موجب خوشحالی‌اش شود، راهنمایی کنید و این گفته را به خاطر داشته باشید: «دلیل اصلی نارضایتی از زندگی، از دست‌دادن آمال و آرزوهای واقعی، در مقابل خواسته‌های لحظه‌ای است.»

درس کوتاه‌مدت دیگر در زمینهٔ بودجه‌بندی، برنامه‌ریزی دسته‌جمعی برای تعطیلات خانوادگی، گفت‌وگو و بحث در مورد مقدار پول درنظرگرفته‌شده برای موارد مخصوص، پول مورد نیاز برای بنزین، غذا، اقامت در هتل و نیز مبلغی برای سرگرمی و تفریحات است. هنگام برنامه‌ریزی بودجه خانوادگی، در مورد خرید یادگاریها، تی‌شرت و غیره به کودک کمک کنید. این کار می‌تواند از صدها مورد خواهش («می‌توانم این را بخرم؟») پیشگیری کند. البته، توأم بودن این دو تجربه الزامی نیست، بلکه در موقعیتهای پیش‌آمده، می‌توان هر مورد را جداگانه عملی کرد و سرانجام، کودکان مجموعهٔ کاملی از تجربیات گوناگون به دست خواهند آورد.

کودکان را در تنظیم بودجه خانواده و تعیین اهداف شرکت دهید. هنگامی که برنامه مخارج خود را ارزیابی و تنظیم می‌کنید، بگذارید کودکان هم خواسته‌ها و احساسات خود را ابراز کنند. به آنان تجربه بیاموزید. جاش[1]، با تنظیم برنامه غذایی، تهیه صورت مواد اولیه لازم و خرید آنها، از گرانی قیمت مواد غذایی اطلاع یافت. بعد از آن، برای بازکردن درِیخچال به روی دوستانش و دعوت آنان به مصرف هرآنچه میل دارند، دقت بیشتری می‌کرد. دان و جین، برای کمک به درک

1. Josh

فرزندانشان از بودجهٔ خانوادگی، تجربهٔ دیداری جالبی ایجاد کردند. به این منظور، دان در ابتدای ماه، تمام حقوق دریافتی خود را به صورت پول نقد به خانه آورد و همه افراد خانواده را برای شرکت در یک گردهمایی خانوادگی فراخواند. کودکان از مشاهده آن‌همه پول نقد شگفت‌زده شدند، اما هنگامی که پی بردند مقادیر عمده‌ای از آن پول، در پاکتهای مخصوص قبضهای مختلف خانگی قرار داده می‌شود و فقط مبلغ معینی برای بقیه مخارج باقی می‌ماند، به نوعی دچار تلخکامی و سرخوردگی شدند. به این علت و به منظور صرفه‌جویی و کنار گذاشتن بخشی از پولها برای مخارج عمومی، تصمیم گرفتند بعد از آن، در مورد بستن درهای خانه و جلوگیری از نفوذ هوای سرد به درون منزل، خاموش کردن لامپهای اضافی و حفظ و نگهداری لوازم و لباسهایشان، همکاری بیشتری با خانواده داشته باشند. درک برنامه‌ریزی مالی خانواده و بحث آزاد در مورد آن، به کودکان کمک می‌کند تا برنامه مناسبی تدارک ببینند و با به‌دست‌آوردن تجربهٔ کافی در این مورد، در بزرگسالی از عهدهٔ امور زندگی خود برآیند. نوجوانان، همچنین می‌توانند در تنظیم محاسبات حسابهای بانکی خانواده و نوشتن چک، اگرچه والدین باید آن را امضا کنند، به نوبت شرکت داده شوند. البته، احتمالاً لازم می‌شود که به ایشان تذکر دهید اطلاعات مالی خانواده، خصوصی است و تنها با اعضای خانواده در میان گذاشته می‌شود.

### پس‌انداز

یادگیری پس‌انداز کردن، مهارتی که ارتباط مستقیمی با پول دارد، باید به صورت جزء جزء انجام گیرد. با تلاش در راه رسیدن به هدف معینی، مثلاً پس‌انداز برای هزینهٔ دانشگاه، نمی‌توان کودک را به کنار گذاشتن و پس‌انداز تمام پولی که دریافت می‌کند، واداشت. این هدف - رفتن به دانشگاه - در این سنین، هنوز برای کودک قابل درک نیست؛ حتی اگر پدر




و مادر پس‌انداز برای این هدف را شروع کرده باشند. کودک باید با داشتن هدفی ملموس و نزدیک، پس‌انداز را شروع کند - هدف می‌تواند وسیلهٔ مورد علاقهٔ کودک باشد - هدفی که در مدت یک یا دو هفته قابل دسترسی باشد. به این ترتیب، کودک بعدها قادر به پس‌انداز درازمدت برای اهداف مهمتری خواهد بود.

گاهی تلاش برای پس‌انداز پول، به منظور خرید وسایلی مانند دوچرخه، با هدیه دادن مبلغی معادل پس‌انداز انجام گرفته، بیشتر و بهتر مؤثر خواهد بود. پدر و مادر می‌توانند مبلغی معادل پس‌انداز کودک به او هدیه کنند تا هدف او زودتر قابل دسترسی باشد. این عمل، به کودک کمک می‌کند تا اهداف و آرزوهای واقعی‌تری برای خود در نظر بگیرد. مثلاً شاید کودک به داشتن دوچرخه‌ای با امکانات و لوازم اضافی کمتر، رضایت دهد تا آن را زودتر به دست بیاورد. اجبار کودک به کسب بخشی از هزینهٔ خرید شیء مورد علاقه، به معنای آن است که بهتر از آن مراقبت و نگهداری خواهد کرد. ضمن اینکه به کودک کمک می‌کند تا ازاین راه، چیزهایی به دست بیاورد که در غیر این صورت، هرگز نمی‌توانست به دست آورد.

بعضی والدین، کودکانشان را از همان بچگی، به پس‌انداز وادار می‌کنند و درصد معینی از پولشان را برای «پس‌انداز دائمی»، بخش دیگری را برای «پس‌انداز کوتاه‌مدت» مانند خرید یک اسباب‌بازی و بقیه را برای «خواسته‌های آنی» اختصاص می‌دهند. چنانچه هنوز یک برنامهٔ پس‌انداز دائمی برای کودک در نظر نگرفته‌اید، دربارهٔ شروع چنین برنامه‌ای بیندیشید.

هنگامی که کودکان، منزل والدین را به قصد زندگی مستقل ترک می‌کنند، علاوه بر داشتن مهارتهای مراقبت[1] از خود، با در اختیار داشتن مبلغی پول برای هزینه‌های دانشگاه، آموزشگاه فنی و حرفه‌ای یا پیش‌پرداختی برای اجاره‌خانه یا سرمایه شغلی، اعتماد به نفسشان هم بیشتر می‌شود. داشتن یکی دو میلیون تومان پول، احساس اطمینان خوشایندی به وجود می‌آورد و می‌تواند گوشه‌ای از هزینه‌های زندگی را تأمین کند. دانشجویی که بخشی از هزینه‌های تحصیلات خود را بپردازد، به احتمال زیاد تحصیل را جدی‌تر تلقی خواهد کرد. کمک به کودکان در مورد پس‌انداز کردن مبلغ مختصری برای آینده، عادت به این کار را در بزرگسالی آسانتر می‌کند و بزرگسالان نیز از داشتن مبلغی پول اضافی قابل دسترسی، احساس خوشایندی خواهند داشت.

از زمانی که کودک، مقداری از پولش را به صورت دستمزد به دست می‌آورد، او را به پس‌انداز بخشی از آن هدایت کنید. خانواده‌ای با در نظر داشتن این هدف، چنین سیاستی را در مورد فرزندانش اِعمال کرد: «یا بیست‌وپنج درصد از پولتان را پس‌انداز کنید، یا باید آن بیست‌وپنج درصد را بابت استفاده از اتاق و هزینهٔ غذایتان، به پدر و مادر بپردازید.» البته، به خاطر داشته باشید که مبلغ زیاد پول توجیبی، بدون نظارت بر خرج کردن آن، برای کودکان مشکل ایجاد می‌کند. در اختیار داشتن پول و

1. self-sustaining skills

آزادی بدون قید و شرط در خرج کردن آن، تصورات ذهنی نادرستی برای کودکان به وجود می‌آورد که به احتمال زیاد، در بزرگسالیِ ایشان مشکلاتی به بار خواهد آورد. والدین با دادن اجازهٔ کامل و بدون راهنمایی کردن کودکان برای خرج کردن پول، در حق کودکانشان خوبی نمی‌کنند؛ چون کودکان باید بیاموزند که پول، فقط برای سرگرمی و تفریح نیست. در بزرگسالی هزینه‌هایی مقدم بر سرگرمی و تفریح وجود دارد. اگرچه ناگفته نماند که هریک از ما باید بدون هیچ قید و شرطی، مبلغی پول توجیبی شخصی در اختیار داشته باشیم.

مادر وسلیِ دوازده‌ساله، هنگامی که اولین حقوق ماهانه‌اش را گرفت، به منظور افتتاح حساب پس‌انداز برای وسلی، او را تا بانک همراهی کرد و به او یاد داد که چگونه ازاین حساب استفاده کند و در ضمن، به وسلی گفت که درصدی از درآمدش را به عنوان پس‌انداز، به آن حساب بریزد. سپس با بقیهٔ اسکناسهای سبزی که برای خرج کردن در دست داشت، از بانک بیرون آمد. معمولاً قبل از اینکه هنوز پولی در اختیار داشته باشیم، می‌اندیشیم که با آن پول می‌توانیم چیزهای زیادی بخریم. در حالی که در عمل، چنین چیزی پیش نمی‌آید. هنگامی که بودجه درنظرگرفته‌شده به پایان رسیده، ولی هنوز لوازم دیگری مورد نیاز باشد، حداقل در کوتاه‌مدت، تمایلی به پس‌انداز نکردن برای «این‌ماه» ایجاد می‌شود! برای اجتناب از این مسئله، وسلی در ابتدای هر ماه، بدون درنگ مبلغی از درآمدش را به حساب پس‌اندازش واریز می‌کرد. می‌توان به کودکان آگاهی و برای آنان توضیح داد که بسیاری از کارفرمایان، برای پس‌انداز مبلغی از دستمزد کارگران خود، سیستم و روش مناسبی دارند و به این ترتیب، در راه رسیدن به هدف «پس‌انداز مقدم بر سایر موارد»، به افراد شاغل در آن اداره کمک می‌کنند.

کودک شما در منزل، پولش را کجا نگهداری می‌کند؟ در قلک؟ در جعبه، در قوطی، در پاکت، در شیشه خالی مربا یا به صورت توده‌ای در

گوشه‌ای از منزل؟ جعبه‌ای از پلاستیک شفاف یا ظرفی شیشه‌ای، جذابیت بصری زیادی دارد و جعبه‌ای که درِ آن به سادگی باز شود، جالب توجه و مایه تفریح و سرگرمی کودک است؛ چون پول می‌تواند از آن بیرون آورده و شمرده شود (پسربچه‌ای حتی دوست داشت اسکناسها را اتو بزند). به محض اینکه کودک پس‌انداز برای خرید چیزی را شروع کند، به او کمک کنید تا تفاوت بین خرج کردن فوری پول و پس‌انداز کوتاه‌مدت را تشخیص دهد. شاید بتوان پول خرج‌کردنی را در کیف جیبی او گذاشت و پول پس‌انداز را در یک جعبه یا شیشهٔ خالی مربا. راه دیگر، داشتن دو کیسه یا کیف زیپ‌دار است که روی یکی علامت «پول خرج‌کردنی» و دیگری دارای نوشته‌ای به علامت هدف تعیین‌شده، مانند «مخصوص دوچرخه» باشد. هشدار! به کودک نصیحت کنید پول نقد زیادی در خانه نگهداری نکند و آن را در جایی دور از دید قرار دهد. قرار داشتن پول در معرض دید، برای کودکان همسایه، برادر و خواهرهای کوچکتر و یا حتی دزدها بسیار وسوسه‌انگیز است (کشوی بالایی کمد اتاق خواب، اولین جایی است که دزدان جست‌وجو می‌کنند).

### درآمد و بخشش و هدیه

یکی دو هفته صبر و تحمل برای دریافت دستمزد، کمی بلوغ فکری می‌طلبد. هنگامی که کودکان خردسال، ابتدا کار کردن برای کسب دستمزد را شروع می‌کنند، از نظر والدین به دریافت فوری دستمزد نیاز دارند: «همین الآن ایوان را جارو کن و همین الآن دستمزدت را بگیر.» هنگامی که کودک تمایلی به کسب درآمد نشان می‌دهد، راهی برای او ایجاد کنید. مادری در ابتدای تابستان، به بانک مراجعه و با هدف پرداخت دستمزد کودکان، معادل هزار تومان پول خرد دریافت کرد. این مادر، بعد از اینکه کودکان وظایف عادی و کارهای اتاقهایشان را انجام می‌دادند، طبق برنامه، انجام کارهایی را برای دریافت دستمزد به ایشان پیشنهاد

می‌کرد تا کودکان بتوانند برای خرید لوازم مدرسه، پولی کسب کنند. البته، والدین معمولاً این لوازم را خودشان برای فرزندانشان تهیه می‌کنند، اما این برنامه فرصت خوبی برای ازبین‌بردن خمودگی و کسالت تابستانی و آموختن درسهایی دربارهٔ ارزش پول به کودکان بود و آنان را به مراقبت بهتر از وسایل مدرسه‌شان تشویق و ترغیب می‌کرد (سکه‌ها در شیشه‌های خالی مربا که نام کودکان روی آنها نوشته شده بود و در گوشه‌ای از آشپزخانه، نگهداری می‌شدند). قبل از شروع سال تحصیلی، کودکان با کمک مادر، دو فهرست تهیه کردند. فهرست اول، شامل چیزهایی بود که آنها به داشتن آن میل داشتند و فهرست دوم، شامل وسایل مورد نیازشان می‌شد. کودکان ابتدا قیمتهای فروشگاهها را مقایسه و سپس خرید کردند. این کار، سرگرمی بزرگ ماه برای خانواده بود و بنا به گفتهٔ مادر، نسبت به سال قبل، مبلغ کمتری برای خرید لوازم مدرسه پرداخته است.

به مجلات، کتابها و فروشگاههای لوازم کاردستی توجه کنید تا اقلامی بیابید که کودکان بتوانند به عنوان کاردستی، برای هدیه دادن و یا فروش بسازند. هنگامی که چیزی را که کار دست خود شماست، هدیه می‌دهید، آن شیء با خود احساس سربلندی و افتخار و مهارت و دستیابی به هدف همراه دارد. ساختن یک شیء که قابلیت فروش داشته باشد، «من» یا «خود» فرد را ارتقا می‌بخشد. کسب درآمد شخصی، به کودکان نوعی «شخصیت مالی» می‌دهد.

همراه کسب درآمد، لذتِ بخششِ خیرخواهانه را به کودکان بیاموزید. توانایی هدیه دادن، هدیه دادن با میل و رغبت و به مقدار مناسب، چیزی است که اغلبِ والدین می‌توانند با ایجاد فرصتهای مناسب برای چنین تجربه‌ای، این توانایی را در کودکانشان تقویت کنند. در روزهای تعطیل، سعی کنید کارهای خود را زودتر به پایان برسانید تا برای برنامه‌ریزی و یا کسب پول و خرید هدیه‌هایی، فرصت کمک به کودک را داشته باشید. برای دخترتان، بسته‌ای دستمال نخرید تا به عنوان هدیه تولد به پدرش

تقدیم کند، بلکه در خرید هدیه به قدری جذابیت وجود دارد که کودک را نیز باید در آن شرکت داد؛ حتی اگر کودک نتواند راز تهیه این هدیه را تا موقع مناسب، مخفی نگهدارد.

زوجی که سالانه ۱۰۰ هزار تومان به یک بیمارستان کودکان اهدا می‌کردند، تصمیم گرفتند فرصتهای کسب درآمد و نیز هدیه دادن و بخشش را در اختیار کودکان در حال رشد خود قرار دهند. به این منظور، ایشان سه شیشه خالی مربا را که اسم هریک از کودکان روی یکی از آنها نوشته شده بود، روی کابینت آشپزخانه قرار دادند و راههایی برای کسب درآمد توسط فرزندان کوچکشان ایجاد کردند تا بتوانند ۵ تا ۱۰ هزار تومان برای کمک به کودکان بیمار و بستری در آن بیمارستان پس‌انداز کنند. دستمزد کودکان برای انجام کارهای کوچک، بلافاصله و یا در پایان روز پرداخت می‌شد. کودکان علاقهٔ زیادی به تماشای جمع شدن پولهای خرد در شیشه‌ها داشتند و اغلب اوقات، آن سکه‌ها را می‌شمردند. ایشان واقعاً پول خود را بخشی از هزینهٔ خرید دارو و لوازمی مانند چوب زیربغل و غیره احساس می‌کردند. کودکان خردسال، معمولاً دارای قلب پر از محبت و بخشنده‌ای هستند و این نگرش می‌تواند تقویت شود.

## آیا می‌توانم پرستار بچه باشم؟

اگر تصمیم‌گرفتید به کودکان خود اجازه دهید کار پرستاری از اطفال خردسال را به عهده بگیرند، به آنان کمک کنید مسئولیتی را که در این کار نهفته است، درک کنند. کلاً باید در آمادگی برای این کار، به ایشان کمک کنید.

داشتن شغلی که به عملکرد مرتب و منظم و باثبات نیاز دارد، بسیار باارزش است. ورزشهایی مانند فوتبال، شنا و سایر فعالیتهای فوق‌برنامه، تواناییها و نظم و ترتیب شخصی را رشد می‌دهند، اما مسئولیت فردی را به گونه‌ای که داشتن شغل می‌آموزد، یاد نمی‌دهند. کودکان باید چگونگی موفقیت شغلی را بیاموزند.

## ۱۱

# ارزیابی

«چرا روش من مؤثر نبود؟ فرزندان من وظایفشان را انجام نمی‌دهند. اتاق‌خوابشان درهم و آشفته است.» همین حالا، قبل از برنامه‌ریزی درازمدت، در این مورد فکر کنید. شاید توقعات شما، از توانایی ذهنی و فیزیکی کودک فراتر بوده. شاید کودک وظیفه‌اش را درک نکرده است و به آموزش مجدد نیاز دارد. در اینجا، احتمالاً اشکالی در شیوه‌های به‌کارگرفته‌شده توسط والدین وجود دارد. برای تشویق و ترغیب عملکرد، گاهی محرکها، پاداشها یا عواقب باید مورد استفاده قرار گیرند و مشخص شوند.

در چنین وضعیتی، ممکن است در نوع وظیفه و نظم و ترتیبی که والدین در نظر گرفته‌اند و یا در طرز رفتارشان، مشکلی نهفته باشد. یک تصمیم‌گیری منطقی، به شما کمک می‌کند. بعد از تصمیم‌گیری منطقی، برنامهٔ جدیدی تهیه کنید. هدف اصلی از نوشتن این کتاب، دادن ایده‌هایی به شماست؛ به گونه‌ای که بتوانید از بین آنها انتخاب کنید یا نیروی تخیل خود را برای روشهای دستیابی به هدف، از دیدگاهی تازه به‌کار بیندازید. بخش عمده وظیفه والدین، آموزش حین عمل است. ما در مسیر راه می‌آموزیم. چگونگی واکنش ما بعد از اولین تلاشهای کودک برای انجام کار، می‌تواند کلیدی برای تلاش مجدد او یا تعلل و مسامحه، شانه‌خالی‌کردن از انجام کار نیمه‌تمام یا کنار رفتن و رها کردن کار باشد. بیایید مجموعه‌ای از پرسشهای خودآزمایی را برای تعیین دلایل و

نشانه‌های چنین مشکلاتی مرور کنیم تا شما بتوانید به عقب برگردید و برنامه آموزش را بازنویسی کنید.

**آیا معیارها واضح و شفاف هستند؟** سالی[1]، دوازده‌ساله، دوست دارد دقیقاً بداند چه کارهایی را باید انجام دهد. آیا تمیز کردن حمام، فقط جارو کردن کف آن است یا شامل تِی‌کشیدن نیز می‌شود؟ هنگامی که پدر، حمام را از نظر تمیز بودن بررسی می‌کرد، سالی میل داشت بگوید، «بله، من تمام کارهای خواسته‌شده را انجام داده‌ام؛ حتی جارو زدن کف حمام.» می‌توانید با نصب یک کارتِ مشخصات و شرایطِ نظافت و فهرست کردن نیازهای یک اتاق یا حدود انجام یک وظیفه، فرصت مقایسهٔ کار انجام‌شده با معیارها را به کودک بدهید؛ حتی اگر ماما‌ن و بابا برای ارزیابی کار در منزل حضور نداشته باشند. نمونه‌ای از کارت مشخصات وظایف انجام‌شده را در اینجا ملاحظه می‌کنید.

کودک باید موارد زیر را روشن و شفاف درک کند:

۱. قانون یا انتظارات شما از کار
۲. امتیازات مثبت انجام کار و عواقب و مجازاتهای انجام ندادن وظیفه
۳. داشتن حق انتخاب بین پاداش مثبت و عواقب و مجازاتها
۴. نوع کاری که والدین انتظار دارند کودک انتخاب کند.

**آیا کودک، دیدگاه شما را از کارِ پایان‌یافته، درک می‌کند؟** کودکان هنگام انجام کار، درک و تجربه‌ای متفاوت با درک و تجربهٔ ما دارند. بنابراین، آیا شما تمام قسمتها و بخشهای کار را به کودک آموخته‌اید؟ هنگامی که پسر

1. Sally

دوازده‌ساله‌ای برای شستن اتومبیل فرستاده می‌شد، روی آن فقط آب سرد می‌پاشید و انتظار داشت اتومبیل تمیز شود. او توجه نکرده بود که پدر از اسفنج و یک سطل آب و صابون مایع نیز استفاده می‌کند. این مراحل باید به او آموخته می‌شد. ساده‌انگاری است که تصور کنیم کودکان، از همان مهارتهایی برخوردارند که ما والدین داریم. به جزییاتِ آموخته‌نشده، دقت کنید. مشکل دیگر در مورد پرکردن این فاصله، آن است که والدین، بدون گوش دادن دقیق به صحبتهای کودکان، به جمع‌بندی می‌رسند. سئوالهایی بپرسید تامطمئن شوید آنچه را کودک سعی می‌کند بگوید، درک می‌کنید.

**آیا کودک می‌تواند از عهدهٔ انجام کار برآید؟** چنانچه کودک نتواند از عهدهٔ کار مورد نظر شما برآید، سه راه پیش رو دارید:

۱. کار را ساده‌تر کنید یا استانداردها را پایینتر بیاورید.
۲. وظیفه یا کار کودک را کاملاً تغییر دهید.
۳. امکان دوره کردن مراحل کار و تمرین آن را فراهم آورید.

ارزیابی صادقانه و بی‌غرضانه، روش آموزش مجدد کار است؛ بدون دخالت احساسات و مخصوصاً عاری از عصبانیت و استیصال. چنانچه دیدید کودک نمی‌تواند از عهدهٔ کار برآید، در تغییر آن تردید نکنید. دوایت[1]، شش‌ساله، میل داشت گلدانهای خانه را آب بدهد و مادر تصمیم گرفت اجازهٔ این کار را به او بدهد. به این منظور، مادر روزهای آبیاری گلدانها را به دقت در نموداری علامت‌گذاری کرد و مقدار آب لازم برای هر گلدان و هر گیاه را به کودک نشان داد. با وجود این، دوایت همیشه بیش از حد لازم به گلدانها آب می‌داد. او برای انجام این مسئولیت، هنوز بسیار کوچک بود. در اینجا، مادر برای جبران

1. Dwight

مافات، به کودک فرصت داد تا «مأمور رسمی آب‌پاشی پاسیو» باشد. آبیاری یا شستن پاسیو، یک بار در هفته و با شیلنگ آب، به قدری برای کودک لذت‌بخش بود که او با اشتیاق، آبیاری گلدانها را مجدداً به مادر سپرد.

برای تغییر رفتار کودک، شاید گاهی تغییر رفتار پدر و مادر لازم باشد. یک مربی پرورش اسب، ممکن است اسبی را با موفقیت رام و تربیت کند و نزد صاحبش بفرستد، ولی بر اثر رفتار نادرست سوارکار با آن، تنها در طول سه هفته، تمام آن آموزشها از بین برود. در چنین حالتی، سوارکار باید تمام رفتارهای نادرستی را که در هنگام سوارکاری با اسب داشته است، کنار بگذارد. کودکان نیز انتظارات و توقعات ما را درک می‌کنند و می‌دانند آیا در گفته‌های خود جدی هستیم یا خیر. اگر به خواسته‌هایمان بیندیشیم، آنها را منطقی و منصفانه دنبال و عَواقب و مجازاتها را اِعمال کنیم، به احتمال زیاد جدی‌تر گرفته خواهیم شد.

حتماً داستان «جوجه‌اردک زشت» را به خاطر دارید. در آن داستان، اردک ماده، به علت ظاهر متفاوت جوجه قو، میل نداشت او را به عنوان یکی از جوجه‌های خود بپذیرد. این جوجه علاوه بر ظاهر متفاوت، صدایی ناخوشایند و جثه‌ای بزرگ داشت و از طرفی، در انجام کارهای معمول بسیار ناتوان و نیز خجالتی بود. ولی روزی همین جوجهٔ زشت، بالاخره توانست نظر اردک مادر را به خود جلب کند. اردک ماده، قدقدی کرد و گفت: «جوجه‌اردک زشت، خیلی خوب شنا می‌کند؛ پس حتماً جوجهٔ من است!» هنگامی که کودکان ما خوب شنا می‌کنند، دوست‌داشتن و پذیرفتن آنان آسان است، اما هنگامی که در کاری ناموفق باشند، این امر مشکل می‌شود. علل شکست آنان را ارزیابی و بر اساس آن، مجدداً برنامه‌ریزی و آزمایش کنید.

**آیا برای بازرسی، وقت کافی صرف می‌کنید؟** بازرسیِ کاری که کودک می‌گوید انجام داده است، به آن معنا نیست که شما به کودک

اعتماد ندارید، بلکه شما برای تکلیف تعیین‌شده و تلاشهای انجام‌گرفته، چنان ارزشی قایل شده‌اید که تمایل دارید تا پایان آن را دنبال کنید.

- صرف وقت برای بازرسی، فرصتی برای دادن پاداشهای گفتاری و نوازشهای مثبت به وجود می‌آورد.
- صرف وقت برای بازرسی، فرصتی برای انگیزش از طریق عادات کاری، برای شما ایجاد می‌کند.
- صرف وقت برای بازرسی، می‌تواند چرخهٔ بسیار خوشایند تعلل و پشت‌گوش‌اندازی را متوقف کند.

البته، این بدان معنا نیست که تمام کارهای کودک را بازرسی کنید، بلکه بعد از انجام کار به گونه‌ای مناسب، یک پرسش ساده دربارهٔ پایان کار، فرصت و امکانی برای ایجاد همبستگی و صداقت به وجود می‌آورد. کودک می‌گوید، «من این کار را انجام دادم!» و شما گفتهٔ او را می‌پذیرید. هنگام بررسی و بازرسی کار فرزندتان، شاید توجه به این پیشنهادها مفید باشد:

۱. از تخریب روابط متقابل به خاطر «هیچ» اجتناب کنید. چروک زیاد روی روتختی جان را می‌توان نادیده گرفت، اگر دوستانش پشت در منتظر او هستند و او تا اینجا نیم‌ساعت وقت صرف مرتب کردن اتاقش کرده است.
۲. وقتی کم‌حوصله هستید، بازرسی را به تأخیر بیندازید. معمولاً والدینی که وضعیت روحی نامناسبی دارند، خیلی زود متوجه کم و کاستی می‌شوند و بیش از حد انتقاد می‌کنند.
۳. به کودک استراحت بدهید. هنگامی که کاری بد و نامناسب انجام گرفته باشد، گاهی یک استراحت کوتاه می‌تواند موجب کاهش تنش شود. حتی در صورت پایان نیافتن کار، کودک ممکن است به استراحت کوتاه‌مدت نیاز داشته باشد. فعالیت در مدرسه، برای

کودکان کار است و ایشان برای تمدد اعصاب و فارغ شدن از «کارشان»، زمان لازم دارند.

۴. عملکرد کودک را با توجه به وضعیت قبل از شروع به کار او در اتاق، ارزیابی کنید، نه بر اساس آنچه انجام نیافته است. اگر اتاق نشیمن پوشیده از کاغذ، اسباب‌بازی و کتاب بوده است، اقلامی را که جمع‌وجور شده‌اند، در نظر بگیرید و نه کوسنهای کج و نامرتب مبلها را.

۵. از به‌کاربردن کلماتی مانند «همیشه»، «هرگز» و «هر وقت» پرهیز کنید. همچنین از خاطرنشان کردن اشتباههای گذشته، «همیشه مرتب کردن تختت را فراموش می‌کنی!» یا «هیچ وقت کاپشنت را آویزان نمی‌کنی!» تنها بر وظایف حال حاضر تمرکز و دربارهٔ آن گفت‌وگو کنید.

**آیا بیش از حد کنترل می‌کنید؟** اگر جواب شما مثبت است، کودک میل دارد کار بعدی که باید انجام دهد، به او اطلاع داده یا به او گفته شود چه‌کاری باید انجام دهد که هنوز انجام نداده است. در برلین آلمان، آموزگار کودکستانی که نیمی از دانش‌آموزان یکی از کلاسهایش آلمانی و نیمی دیگر آمریکایی بودند، مشاهده کرد که کودکان آلمانی، برای اینکه حس خویشتنداری و کنترل درونی خود را تقویت کنند، به زمان طولانی‌تری نیاز دارند. از نظر این آموزگار، علت این امر بنیاد مستحکم و سختگیرانه بسیاری از خانواده‌های آلمانی، در مقایسه با روش ملایمتر و غیرمستبدانه خانواده‌های آمریکایی بود.

شانا[1]، از اینکه پسر هفت‌ساله‌اش در انجام کارهایش تعلل زیادی

1. Shauna

نشان می‌داد، بسیار ناراحت بود. پسرش لین[1]، برای پوشیدن جوراب، بیست‌دقیقه وقت نیاز داشت و شانا مدام سرش غر می‌زد: «زود باش دیرت می‌شود، حالا پیراهنت را بپوش و بعد هم شلوارت را»، «مرتب کردن تختت یادت نرود»، «زود باش، وقت غذاست» و... در منزل ایشان، از اتاق خواب لین، دری به سوی آشپزخانه باز می‌شد و مادر، ضمن آماده کردن صبحانه، می‌توانست از آنجا تمام حرکات لین را ببیند و نیز برای هر حرکت، دستورهایی صادر کند. در یکی از نشستهای آموزگاران و والدین، آموزگار لین گفت که لین باید برای اتمام به‌موقع تکالیف مدرسه‌اش، بیشتر تلاش کند و مسئولیت بیشتری بر عهده بگیرد. این گفته، موجب شد مادر با قرار دادن اسباب و اثاثیه‌ای پشت در، آن را مسدود کند تا به این ترتیب، مسئولیت کارهای صبحگاهی بر عهدهٔ خود لین باشد و از آنجا که لین میل نداشت صرف صبحانه را از دست بدهد و یا دیر به مدرسه برسد و مسئولیت انجام این امور بر عهدهٔ خود او بود، با کمی تلاش، بالاخره روزی توانست بدون مراقبت و مواظبت دائمی مادرش، به‌موقع برای مدرسه آماده شود. بگذارید کودک، تا سرحد امکان، خودش تصمیم بگیرد و از عهدهٔ مسئولیتهایش برآید.

**آیا کودک، آشفتگی و ریخت‌وپاش را می‌بیند؟** چگونه می‌توانیم کودک را برای پذیرش مسئولیت لوازم شخصی‌اش آموزش دهیم؟ مثلاً به کتابی که روی زمین افتاده است، توجه کند، آن را بردارد و در قفسه کتابها بگذارد؟ یک مادر سرخورده و درمانده برای سنجش دقت دخترش، روزی صندلی آشپزخانه را درست در مسیر ورود او به اتاقش قرار داد و با خود اندیشید، «شرط می‌بندم دخترم و دوستش تامی[2] که شب را اینجا می‌ماند، هرگز حتی به جابه‌جا کردن این صندلی هم فکر نخواهند کرد.» حدس مادر درست بود. ایشان بازی کردند، شام خوردند، تمام شب از

1. Lynn
2. Tammy

اتاق خارج و به آن وارد شدند، لباس خواب پوشیدند، پف‌فیل درست کردند و به موسیقی گوش دادند، ولی هرگز حتی یک بار صندلی را که در هال قرار داشت جابه‌جا نکردند. آنها هر بار به سختی از کنار صندلی رد شده یا از بالای آن گذشتند. توجه به آشفتگی و ریخت‌وپاش، مهارتی است که معمولاً باید آموخته شود؛ درست مانند گره‌زدن بند کفش. بنابراین، به آموزش، تمرین و بازآموزی نیاز دارد.

**آیا کودک نافرمانی می‌کند؟** به عقیدهٔ رابرت ال. دی‌بروین[1]، در راه آموزش کودکان، سه مانع وجود دارد: عذر و بهانه، اعتراض و مخالفت، شکایت و عیب‌جویی. قبل از تصمیم‌گیری برای بازآموزی، شاید درک این موانع مفید باشد: کاهش معیارها، تغییر وظیفه یا کار و یا فراهم آوردن امکان تمرین بیشتر.

کودکی که برای شانه‌خالی‌کردن از انجام کارها، عذر و بهانه می‌آورد، شاید بگوید: «وقت نداشتم تختم را مرتب کنم» یا «فردا حمام را تمیز می‌کنم.» اگر کارِ انجام نگرفته، کاری است که باید انجام شود، با گفتن «ما برای صرف صبحانه منتظر می‌مانیم تا تختت را مرتب کنی» یا «امشب می‌توانی هنگام پخش پیامهای بازرگانی تلویزیون، حمام را تمیز کنی»، به سرعت واکنش نشان دهید. کودکی که پیوسته عذر و بهانه می‌آورد، بی‌علاقگی‌اش را نشان می‌دهد و چنانچه مایل باشید او را به موضوع علاقه‌مند کنید، درک او و مشکلش ضروری است. سعی کنید به‌آرامی، اما با یک راه‌حل فوری واکنش نشان دهید و سپس زمان دیگری را برای گفت‌وگوی صریح و آزاد دربارهٔ دلیل واقعی عذر و بهانه آوردن در نظر بگیرید. آیا کودکتان فکر می‌کند مقدار کار او خیلی زیاد است؟ آیا در مدرسه، فشار بیش از حدی وجود دارد؟ آیا کاری با مسئولیت بیشتر، علاقهٔ بیشتری برای دستیابی به اهداف می‌انگیزد؟

---

1. Robert L. DeBruyn

کودکان ممکن است برای کارهای مدرسه، از طرف آموزگاران، مربیان و همسالان تحت فشار شدیدی باشند. دختر سو، به یاد می‌آورد که آموزگار درس علوم او، در مقابل کلاسهای فوق‌برنامه موسیقی، مقاومت زیادی به خرج می‌داد. او میل داشت دانش‌آموزان تمام وقت خود را در کلاس درس علوم بگذرانند و عامدانه، تکالیف سنگینی برایشان در نظر می‌گرفت که با برنامهٔ کنسرتهای موسیقی تداخل داشت. چیزی شبیه چنین سوءاستفاده‌ای از مقام در منزل، فقط به روابط خانوادگی نامطلوب می‌انجامد. سعی کنید دلیل این عذر و بهانه‌ها را دریابید. احتمالاً بهترین انتخاب، جابه‌جایی یا تغییر وظایف تعیین‌شده است، نه باقی‌ماندن در بن‌بست.

کودکی که عذر و بهانه می‌آورد و یا با وظایف تعیین‌شده مقابله می‌کند، عموماً به دنبال جلب توجه بیشتر والدین، دریافت کمک بیشتر برای انجام کار یا زمان طولانی‌تری برای اتمام آن است. «اما من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، خیلی سخت است.» «آخر، حالا باید پیانو تمرین کنم.» «خب، تام اینجا آمده بود. تقصیر من که نبود!» البته اعتراض و مخالفت، ممکن است صحیح و معتبر باشد. به حرفهای کودک به دقت گوش دهید و بر اساس آن، تصمیم بگیرید. خیلی راحت می‌توان کاری کرد که بهانه‌ها به جر و بحث تبدیل شود. بنابراین، برای اجتناب از این امر، از کودک بخواهید اعتراض را بیشتر توضیح دهد. اگر کودک در توجیه عمل خود، احساسات شدیدی نشان می‌دهد، پس به‌آرامی، بار دیگر به او اطمینان بدهید. برای تأمل و تفکر دربارهٔ شکایت کودک و نیز در مورد نکات خوب و مثبت (حتماً یکی دو مورد وجود دارد) امتیاز قایل شوید و سپس بر انجام کار به صورت تعیین‌شده، تأکید کنید.

استفاده از روش «صفحه خش‌دار»[1]، می‌تواند برای کودکانی که به

---

۱. اشاره به صفحهٔ گرامافون که هنگام خش‌دار شدن، کلمه یا جمله‌ای را مرتباً تکرار می‌کند.

انجام کارشان اعتراض می‌کنند، مورد استفاده قرار گیرد. شما چه مدت می‌توانید به صدای صفحهٔ خش‌داری که مدام می‌خواند «عشق خواهد خواست، عشق خواهد خواست، عشق خواهد خواست»، گوش کنید؟ ندایی درونی شما را برمی‌انگیزد که فوراً سوزن دستگاه را کمی جابه‌جا کنید و به بقیهٔ آواز گوش دهید. روش استفاده از صفحهٔ خش‌دار را می‌توانید در مورد کودکان خود به‌کار ببرید. کامیل[1]، شستن ظرفها را تمام روز به تأخیر می‌انداخت و به جای انجام کار، به صرف تنقلات و طفره رفتن از کار مشغول می‌شد، تلفنی با دوست نوجوانش صحبت می‌کرد و یا کتاب مورد علاقه‌اش را می‌خواند. در ساعت چهار بعدازظهر، مادر از او خواست که آشفتگی و درهم‌ریختگی آشپزخانه را سر و سامان بدهد تا او بتواند در ساعت پنج، تهیهٔ شام را شروع کند. بنابراین، خطاب به دخترش گفت: «کامیل، همین حالا باید ظرفها را بشویی.» کامیل با بهانه و حالتی که می‌گفت «کی؟ من!»، واکنش نشان داد. مادر به‌آرامی گفته‌اش راتکرار کرد: «کامیل، همین حالا باید ظرفها را بشویی.» بعد ازچند بار تکرار این گفته، کامیل بالاخره تصمیم گرفت به جای شنیدن دائم خواستهٔ مادرش، ظرفها را بشوید و گردش صفحهٔ خش‌دار را متوقف کند. استفادهٔ مؤثر از این روش، به گفتار آرام و غیراحساساتی از طرف والدین، همراه با جملهٔ مستقیم و ساده‌ای دربارهٔ کاری که باید انجام شود، نیاز دارد. هنگامی که تکرار گفته بالاخره مؤثر می‌شود، همراه با پیشرفت کار، او را تشویق و در پایان کار نیز کودک را تحسین کنید. این روش را هنگامی که کار بیش از آن نمی‌تواند به همان صورت باقی بماند و حتماً باید خاتمه یابد، به‌کار ببرید. روش صفحهٔ خش‌دار، همان غرولند کردن نیست. در غرولند کردن، یافتن اشکال از طریق سرزنش مداوم، در نظر است و می‌تواند ساعتهای متمادی یا حتی روزها ادامه داشته باشد! روش صفحهٔ

1. Camille

خش‌دار، نیازمند عمل فوری است. به محض شروع به عمل، تکرار گفته را متوقف کنید و سخن خود را به تحسین و تشویق تغییر دهید.

کودکان ایرادگیر و شاکی، می‌توانند آزاردهنده‌ترین و مزاحم‌ترین فرد خانواده باشند. «من مجبورم از تمام دوستانم بیشتر کار کنم.» «چرا ماری نمی‌تواند به جای من اینکار را انجام دهد؟ منصفانه نیست!» کودکانی که شکایت می‌کنند، معمولاً رنجیده و دلخور هستند، ولی لزوماً نه همیشه از موضوعی که دربارهٔ آن گله دارند. میشل[1] ممکن است از شستن ظرفها شکوه و شکایت کند، اما در واقع از نمرهٔ بدی که در امتحان تاریخ گرفته، عصبانی است. اگر تا آخر به حرف کودک گوش کنید، تا حدود زیادی موجب شفافیت فضای مه‌آلود شکوه و شکایت می‌شود. بنا به روایتی، ناپلئون گفته است: «هنگامی که افراد از شکوه و شکایت خودداری می‌کنند، در حقیقت از تفکر و اندیشه خودداری کرده‌اند.» اگر شکوه و شکایت صحیح باشد، فوراً اشکال را برطرف کنید و از اقرار به اشتباه خود نهراسید.

حتی ما بزرگسالان، برای شانه‌خالی‌کردن و تعلل در انجام کارهای ناخوشایند، عذر و بهانه می‌آوریم و شکوه و شکایت می‌کنیم. در صورتی که کودکان دلایل شما را خوب درک کنند، کارِ رهاشده را به پایان خواهند رساند.

**آیا کودک برای انجام کارها، مسامحه و تعلل می‌کند؟** در شخصیت بعضی افراد، مقداری مسامحه و تعلل، شاید عادی به نظر برسد. راه‌حل این است که از تبدیل شدن تعلل و مسامحه به عادت، پیشگیری شود. به این منظور، عوارض و دلایل احتمالی را بشناسید و سپس در مورد بعضی پیشنهادهای مطرح‌شده برای ازبین‌بردن تمایل به تعلل، بیندیشید.

1. Michelle

کودک سهل‌انگار، گاهی:

- شروع کار یا تکلیف را به بعد موکول می‌کند.
- در انجام دادن یا به پایان رساندن هر کاری، به‌کندی عمل می‌کند.
- کار را درهم و برهم یا نیمه‌تمام و ناقص انجام می‌دهد.
- بیش از اندازه دقیق و پای‌بند به جزییات است.
- منتظر کمک می‌ماند.
- عذر و بهانه زیادی می‌آورد.
- بی‌علاقگی نشان می‌دهد.
- به‌ندرت به کارهایی که باید انجام شوند، توجه می‌کند.
- از خانه دور می‌ماند تا از انجام تکلیف و وظیفه شانه خالی کند.

دلایل احتمالی دفع‌الوقت و تعلل:

- فرد مأیوس شده، چون کار بسیار مشکل است.
- والدین انتظار کار بی‌عیب و نقص را دارند.
- از شکست در کار می‌ترسد.
- شکستهای او زیاد و موفقیتش اندک است.
- شاید به علت آسانی بیش از حد کار دلزده و ملول باشد.
- شاید کودک ناتوانیهای فیزیکی یا بیماری داشته باشد.
- شاید نتیجهٔ مطلوب انجام ندادن کار، رشوه گرفتن بوده است.
- پوششی برای بی‌اطلاعی از چگونگی انجام کار باشد.
- شاید نتیجهٔ تماشای بیش از حد تلویزیون باشد.
- ناشی از ناهماهنگی تقاضاهای والدین باشد: کودک امروز دو ساعت کار دارد، ولی فردا هیچ وظیفه‌ای به عهدهٔ او نیست.

راه‌حلهایی که می‌توان آزمود:

- تحسین کودک برای تلاشهای مثبت

- کمک به کودک برای افزایش مهارتهایی که از آن طریق موفقیت قابل لمس باشد
- تنظیم وظایف با استفاده از نمودارها
- تعیین کار مخصوص برای کودک
- تشخیص وجود مشکل خاص فیزیکی و جسمی یا بیماری
- تنظیم کار و نوع آن با میزان توانایی کودک
- باقی‌ماندن در کنار کودک برای مشاهدهٔ شروع صحیح کار توسط او
- اصرار به باقی‌ماندن کودک در محل کار تا پایان آن
- تعیین زمانی معین برای انجام کارِ مشخص و وادار کردن کودک به تلاش برای غلبه بر رکود مذکور
- درنظرگرفتن مشوقها و محرکهای جالب‌توجه و سرگرم‌کننده

**آیا برای انجام کار، زمان معینی در نظر گرفته شده است؟** آیا برنامهٔ هر روز، با روز دیگر متفاوت است؟ آیا ازکودک انتظار می‌رود که امروز، کارهای زیادی انجام دهد و فردا هیچ وظیفه‌ای بر عهدهٔ او نیست؟ یک برنامهٔ ساده که دارای زمان‌بندی متناسب و منظم برای صرف غذا و تعیین وقت خواب باشد، در تنظیم زندگی، به کودکان کمک می‌کند. آیا تکالیف کودکان، از قبل تعیین شده‌اند یا در آخرین لحظه مشخص می‌شوند؟ آیا با کودکان، به عنوان کارگران باارزش رفتار می‌شود یا به صورت یک برده؟ آیا توقعات بیش از حدی از ایشان وجود دارد؟ آیا در ارتباط با کار، ایراد و مشکلی وجود دارد؟ آیا کار بسیار سخت است؟ آیا کار بسیار بزرگ است یا زمان طولانی نیاز دارد و کودک را از پای درمی‌آورد؟ به خاطر داشته باشید که هیچ انسانی مطلقاً بدون عیب و نقص نیست و ما نیز نمی‌توانیم چنین انتظاری از فرزندانمان داشته باشیم. آیا خود شما با همان درک و تفاهم با فرزندانتان رفتار می‌کنید که با کودک همسایه‌تان؟ یادتان باشد که

معمولاً کودکان، اتاقشان را از انباری منزل که توسط والدین مرتب و اداره می‌شود، تمیزتر نگه می‌دارند.

**آیا مزاحمت دوستان، تماشای تلویزیون یا مطالعهٔ کتاب مزاحم کار کردن کودکان می‌شود؟** اگرچه مصاحبت با دوستان یا تماشای تلویزیون یا مطالعهٔ کتاب، می‌تواند موارد مناسبی برای گذراندن وقت باشد، به منظور ایجاد تعادل در زندگی، باید در مورد آنها قوانینی اِعمال کرد. کودکان برای انجام کار، به زمانی به دور از دسترس همبازیها نیاز دارند و شما نیز باید روشی برای نظم و ترتیب بخشیدن به این تماسها پیش گیرید. گاهی کودکانِ خارج از خانواده، مشکل‌ساز می‌شوند؛ نه‌تنها با حضورشان، بلکه از طریق عادتها و بازیهایشان. این کودکان کشف اسباب‌بازیها، کمدها، کشوها، بیرون کشیدن همه چیز از محل مخصوص و به وجود آوردن درهم‌ریختگی و آشفتگی را هیجان‌انگیز و بسیار جالب می‌یابند. در این صورت، لازم است بزرگسالان، این بیگانگان کوچولو را به بازی در محدودهٔ معینی از منزل وادارند و قبل از اینکه آنان بعد از بازی منزل را ترک کنند، زمانی را برای جمع‌وجور کردن منزل در نظر بگیرند تا کمکشان کنند که عواقب چنین کنجکاویهایی را ببینند. البته، گاهی نیز لازم است بزرگسالان، مسئولیت جمع‌وجور کردن آشفتگیهای یک کودک بسیار خردسال را به عهده بگیرند تا از رنجش و دلخوری کودکان بزرگترِ خانواده پیشگیری شود.

بانی متوجه شده بود که خردسالترین فرزندش، بیشترین مزاحمت را در زمان کار، برای سایر فرزندان ایجاد می‌کند. این کودک خردسال هر کار قابل تصوری را برای وادار کردن خواهر و برادر بزرگتر، به انجام خواسته‌های خودش انجام می‌داد. برای اجتناب از این ایجاد مزاحمت، هنگامی که این فرزند هنوز به سن کمک در منزل نرسیده بود، در طول مدتی که دیگران به انجام کارهایشان مشغول بودند، بانی او را با بازی در وان آب‌گرم و مقداری اسباب‌بازی، سرگرم نگه می‌داشت. در چهارسالگی،

بهترین راه‌حل، به‌کار گرفتن این کودک بود؛ به‌گونه‌ای که او نیز احساس کند که به خانواده تعلق دارد.

از آنجا که تماشای تلویزیون نوعی رفتار غیرفعال[1] است، موجب به تأخیر افتادن کارها، کند شدن یادگیری، سرکوب شدن خلاقیتها و نیز ایجاد حالت تهاجمی در کودکان می‌گردد. آری، با تماشای تلویزیون شاید اطلاعات چندی به دست بیاید، اما معمولاً در روش غیرفعال، در مقایسه با روش فعال، کودک کمتر می‌آموزد. آمار نشان می‌دهد، کودکانی که روزانه چهار ساعت یا بیشتر تلویزیون تماشا می‌کنند، نسبت به آنانی که کمتر از این مدت به تماشای تلویزیون می‌پردازند، دارای بهرهٔ هوشی[2] پایین‌تری هستند. تلویزیون باکاهش توجه کودک به محیط اطراف، باکار و وظایف کودک تداخل پیدا می‌کند. در این حالت، کودکان به آنچه باید، توجه نمی‌کنند و چنانچه بخواهند در ضمن تماشای تلویزیون، برای انجام کار تلاش کنند، از هر نوع فعالیتی عاجز می‌مانند و هنگامی که علاقه‌شان به برنامه‌ای را از دست بدهند، به جدال با یکدیگر می‌پردازند. سعی کنید تلویزیون را چندین روز خاموش نگهدارید. بعد از برطرف شدن علایم اولیه، کودکان شروع به فعالیت شخصی و بهینه‌سازی روابط بین‌فردی[3] می‌کنند. به جای تماشای تلویزیون، به محض بی‌حوصله شدن، کودکان خود مسئول سرگرم کردن خود می‌شوند. البته، بسیاری از خانواده‌ها، زندگی بدون تلویزیون را نمی‌پسندند، اما با کم‌کردن زمان استفاده از آن، خانواده می‌تواند از وقت خود بهتر و بیشتر استفاده کند.

کتاب، با در نظر داشتن نوع آن، تا حدودی می‌تواند کار تلویزیون را انجام دهد. بعد از یک مطالعهٔ خوب و دلچسب، نوعی کاهش فشار روانی و کنار آمدن با زندگی واقعی در فرد پدید می‌آید. گاهی یکی از افراد

---

1. passive
2. I.Q.
3. interpersonal

خانواده، دورهٔ کوتاهی دچار افسردگی[1] می‌شود که بازگشت به کار یا اقدام به انجام تکالیف خانه را مشکل می‌سازد. گاهی مطالعه می‌تواند بهانه‌ای برای گریز از انجام وظایف و شیوه‌ای برای دفع‌الوقت باشد و ارتباط با دنیای خارج را برای فرد مشکل سازد.

**آیا برای سازگار شدن کودک با محیط، فرصت کافی وجود دارد؟** آیا می‌دانید که «مامان و بابا، بعد از بازگشت از محل کار به منزل، برای خوگرفتن با این تغییر، به فرصتی برای فشارزدایی و آرامش نیاز دارند»؟ کودکان نیز همانند بزرگسالان، برای سازگاری با محیط، نیازهایی دارند. بعد از مدرسه یا بازگشت از یک سفر یا جشن تولد به منزل، به چنین نیازهایی توجه کنید. مادری می‌گفت: «فرزندانم برای بازگشت مجدد به زندگی خانوادگی، بعد از پایان کارتونهای صبح روز تعطیل تلویزیون، دچار مشکل هستند.» مادر شاغل دیگری دریافته بود که دقیقاً بعد از بازگشت از کار، اگر چند دقیقه‌ای از وقتش را با کودک دوساله‌اش بگذراند، برای او کتابی بخواند یا کمی با او قدم بزند، در طول بقیه مدت، کودک با اسباب‌بازیها و کارهای خودش سرگرم می‌شود.

شاید این نیاز به زمانی برای هماهنگی با محیط باشد که موجب ایجاد عادت صرف تنقلات، بعد از مدرسه شده است. پسر نوجوانی و والدینش، برای استفاده از نوعی علامت – زمانی که فشار درونی و استرس در ایشان رو به افزایش است – به توافق رسیدند؛ علامتی به معنی «اجازه بده من با تغییر هماهنگ شوم». والدین هشیار، می‌توانند نیازهای کودکانشان را در زمانهای متفاوت، درک کنند.

**آیا با همسر سابق خود یا سایر والدین رقابت می‌کنید؟** کودکانی که والدینشان از یکدیگر جدا شده‌اند، اغلب تصور می‌کنند که والد دیگر، ایشان را به آن اندازه وادار به کار و یا تنبیه نمی‌کند. ما نمی‌توانیم پاسخی

1. depression

به این مشکل بدهیم، ولی آگاهی از وجود آن، شاید برای والدین مفید باشد. حتی کودکانی که با والدین نَسَبی و واقعی خود در یک منزل زندگی می‌کنند، بر این گمانند که والدین دیگر، رفتار بهتری با فرزندان خود دارند. آیا شما والدین نیز هرگز تصور کرده‌اید فرزندان خانواده‌های دیگر، رفتاری بهتر از فرزندان شما دارند؟

**آیا یکی از والدین مشکلاتی دارد؟** آیا تحت استرس و فشار روحی روانی هستید؟ آیا انتظار دارید کودک، بار اضافی زندگی را از دوش شما بردارد؟ در هر صورت، سعی نکنید مشکل را هنگامی که هر دو نفر یا یکی از شما خسته‌اید (بعد از ساعت ده شب)، وقتی گرسنه‌اید (قبل از صرف غذا)، یا زمانی که بیمار هستید، با کودک در میان بگذارید. هنگامی که پدر یا مادر تحت استرس و فشار روحی است، باید تجدید قوا کند، اولویت اهداف را بسنجد و کارهای کم‌اهمیت‌تر را به تأخیر بیندازد یا کاملاً حذف کند. مثلاً مادری که به‌تازگی شغلی در بیرون ازمنزل یافته است، احساس می‌کند چنانچه نتواند برای روز تعطیل خانواده کیک میوه‌ای یا شیرینی شکلاتی درست کند، موجب ناراحتی همه اعضای خانواده خواهد شد؛ چون این امر در خانواده، یک سنت بوده است. با وجود این، بعد از نظرخواهی از ایشان، با کمال تعجب دریافت که اعضای خانواده تنقلات دیگر مثل آجیل، شیرین گندمک، چوب‌شور و پف‌فیل شکلاتی را ترجیح می‌دهند که البته تهیهٔ این اقلام، بسیار ساده‌تر از کیک میوه‌ای بود.

در دورانهایی که والدین فشار روحی و استرس زیادی را تجربه می‌کنند، واکنش کودکان، همیشه کمک بیشتر و درک تمام و کمال نیست. اغلب اوقات، ما با عینکی از افسوس و حسرت، به دورانهای گذشته می‌نگریم و به این جمع‌بندی نادرست می‌رسیم که در گذشته، اعضای خانواده، در گذر از مشکلات و دورانهای سخت زندگی، با هم بسیار متحد بوده‌اند و این دیدگاه، با تماشای چند تجربهٔ استثنایی که در

فیلمهای سینمایی به تصویر کشیده شده است، به ما القا می‌شود. مقابله با مشکلاتی از قبیل جدایی والدین، از دست دادن شغل و یا بیماری شدید یکی از اعضای خانواده، برای کودکان بسیار سخت است. در صورت روبه‌رو شدن با چنین مسایلی، آنها را به سرعت و دقت شناسایی کنید و برای حل آنها، از افراد متخصص کمک بگیرید. به این منظور می‌توانید خانوادهٔ خود، کلیسا، مدرسه، انجمنهای همیاری و خدمات مشاوره‌ای حرفه‌ای را نیز مد نظر قرار دهید.

مادر شاغل تمام‌وقت، گاهی ناچار است با موقعیتهای پر از استرس و فشار روانی کنار بیاید. چنانچه در طول زمان کار مادر، کودکان در مهدکودک یا مدرسه به سر ببرند، خانه به همان صورت اولیه باقی خواهد ماند، اما هنگامی که کودکان بزرگتر، قبل یا بعد از مدرسه در منزل تنها هستند، گاهی سررشتهٔ امور از دست به در می‌رود. مادر شاغل، عموماً به علت ساختار زمانی انعطاف‌ناپذیر شغلی و ساعات محدود حضور در منزل و انباشته شدن کارها، وقت بیشتری نیاز دارد. آمار نشان می‌دهد که زنان خانه‌دار، زمان بیشتری را نسبت به زنان شاغل، به نظافت منزل اختصاص می‌دهند. یک دلیل این است که مادر خانه‌دار، می‌تواند کارها و برنامه‌های بیشتری را بر عهده بگیرد. البته، بدون توجه به شاغل بودن یا نبودن مادر در بیرون از منزل، کودکان با فراگیری و آموزش کمک در منزل، رشد و پیشرفت می‌کنند.

تحقیقات نشان داده است که زنان با وجود داشتن شغل بیرون از منزل یا حتی با وجود افسردگی بر اثر استرس و فشار روانی و احساسات ناخوشایند شدید، باز هم تمایل و رغبت بیشتری به انجام وظایف سنتی خانه‌داری نشان می‌دهند. ولی مردی که به‌ناچار و بر اثر جدایی از همسر، در وضعیت جدیدی قرار گرفته و مسئولیت مراقبت از منزل و کودکان، همراه با کار بیرون از منزل، به عهدهٔ او گذاشته شده است، به رجوع کارها به کودکان و ساماندهی گروهی تمایل و گرایش پیدا می‌کند و از آنجا که

این مرحله، دورهٔ جدیدی از یادگیری برای اوست، کودکان را در کار تنظیم دوباره امور منزل شرکت می‌دهد، نه اینکه مادرگونه، آنان را از دست‌زدن به هر کاری و بر عهده گرفتن هر مسئولیتی برکنار نگه دارد. بعضی زنان، از اینکه اجازه دهند دیگران بخشی از مسئولیت خانه را به عهده بگیرند و آنها بعضی مهارتهای اکتسابی خود را رها کنند، هراس دارند. عدهٔ دیگری نمی‌توانند با استرس و فشار روانی فزاینده آموزش مهارتهای جدید به کودکان، روبه‌رو شوند و به این نتیجه می‌رسند که ساده‌ترین راه، این است که شخصاً کارها را انجام دهند.

چنانچه مادر شاغل، مایل باشد بخشی از مسئولیت کار منزل را به سایر اعضای خانواده واگذار کند، استفاده از اصول و شگردهایی که برای واداشتن کودکان به کار، مورد بحث قرار گرفت، برای او مفید خواهد بود. بسیاری از افراد در برنامه‌ریزی و مدیریت یک «خانوادهٔ شاغل» و نه‌تنها والدین شاغل، موفق بوده‌اند. ممکن است شما در عمل، از مقدار کار و توانایی کودکان در انجام آن شگفت‌زده شوید. هنگامی که بورلی[1] به یک شغل تمام‌وقت در بیرون از منزل مشغول شد، بیشتر کارهای مربوط به نظافت عمومی منزل و مرتب کردن را به کودکان واگذار کرد و خود هر شب، نظافت قدری دقیق‌تری انجام می‌داد تا کارها روی هم تلنبار نشود و به تأخیر نیفتد. بعضی خانواده‌ها، کارها و از جمله وظایف آشپزی را بین اعضا تقسیم می‌کنند و برای تنوع و نیز رعایت عدالت و یادگیری، هر هفته این وظایف را به صورت چرخشی تغییر می‌دهند. این روش، هنگامی که تمام اعضای خانواده دارای قابلیتها و مهارتها و شرایط تقریباً یکسانی باشند، موفقیت‌آمیز است: مثلاً زمانی که همه اعضای خانواده بالای ده سال سن داشته باشند. مری جین[2] از کودکانش خواسته بود روزهای تعطیل، علاوه بر مرتب کردن اتاقهایشان، هرکدام

1. Beverly
2. Mary Jane

یک ساعت به نظافت خانه بپردازند. این مدت برای تمیز نگهداشتن خانهٔ بزرگشان کافی است و هیچ‌کس به علت کار کردن در تمام طول تعطیلات آخرهفته، خسته و درمانده نخواهد بود. اعضای خانواده‌هایی که با هم همکاری می‌کنند، به هم نزدیکتر می‌شوند و پیوند سالمتری بین آنها شکل می‌گیرد.

با شاغل بودن دو نفر در خانواده، درآمد بیشتری برای خانواده ایجاد می‌شود و امکان این پیش می‌آید که شخصی خارج از خانواده، برای انجام بخشی از نظافت خانه، به کار گرفته شود. بعضی کودکان به این نتیجه می‌رسند که «اگر قرار باشد پولی بابت نظافت خانه به کسی پرداخت شود، بهتر است من وقت بیشتری در تمیز نگهداشتن منزل صرف کنم»، در حالی که عدهٔ دیگری روش «زندگی در هتل» را پیش می‌گیرند و تمام مسئولیتهای فردی خود را نادیده می‌انگارند، فقط به این دلیل که «این کارها وظیفهٔ مستخدم» است. البته گاهی بعضی از والدین، ترجیح می‌دهند به جای پرداختن پولی به مستخدم، با پرداخت همان مبلغ به کودکانشان، مسئولیت‌پذیری و امکان کسب درآمد را به فرزندانشان بیاموزند.

برای والدین شاغل، روش کنترل و مدیریت منزل، این است که با خلوص نیت کارهای اساسی نظیر تر و تمیز کردن، تهیهٔ غذا، شستن ظرفها و لباسها را ادامه دهند و در ضمن همکاری کودکان را نیز جلب کنند. تلاش برای درآمیختن موارد زیر، ممکن است برای والدین سودمند باشد:

۱. منظم و مرتب بودن، قانون کلی و عمومی و روش خانه‌داری و مراقبت بدون تنش از خانه است، اما آشفتگی، آلودگی و رعایت نکردن نظافت، غیرقابل قبول است.
۲. برای نگهداری منزل و مراقبت از آنچه تمیز و مرتب شده است، برنامه‌ای تنظیم کنید.

۳. کاملاً دقت کنید تا تکالیف تعیین‌شده، صریح و روشن باشند. چگونگی، نوع، زمان و فرد انجام‌دهندهٔ کار را مشخص کنید.
۴. با تعیین محلی برای هر شیء، مرتب نگه‌داشتن خانه را آسان کنید؛ اشیای باارزش حفظ و نگهداری و اشیای غیرضروری دور انداخته شوند.

عصبانی هستید؟ ممکن است تمام ۴۰۱ روش و ترفند را آزموده باشید، اما کودکان هنوز هم نه‌تنها کاری انجام نمی‌دهند، بلکه احساس می‌کنند تمام آنچه را باید، انجام داده‌اند و شما احساس می‌کنید که آنها دارند از زیر بار کار شانه خالی می‌کنند. ابتدا عصبانی و به‌زور متوسل می‌شوید. سپس روش «منِ بیچاره» را می‌آزمایید: «پخت‌وپز و نظافت و شست‌وشوی این خانه، پنجاه ساعت وقت می‌خواهد و من نمی‌توانم این‌همه کار را به‌تنهایی انجام دهم. چرا تو حتی به اندازهٔ یک ساعت به من کمک نمی‌کنی؟» در چنین حالتی، بهترین کار قدم‌زدن طولانی و به‌دست‌آوردن آرامش است. سپس به بررسی مجدد اوضاع بپردازید. شاید این شما والدین هستید که به قدری به امور دیگر مشغول بوده‌اید که سهم خود را از کار منزل انجام نداده‌اید و حالا می‌خواهید کودکان را به انجام کارهایی بیش از سهمشان وادارید. در این صورت، شاید بد نباشد تا نیمه‌شب بیدار بمانید و به نظافت و کارهای خانه برسید تا فردا باز هم یک خانهٔ تمیز و مرتب داشته باشید. در هر کاری ممکن است اشتباه پیش بیاید و تردیدی نیست که شما هم گاهی اشتباه می‌کنید. هدف یعنی واداشتن کودکان به کار، صحیح و منطقی است. سپس راهی برای دستیابی به این هدف بیابید. به خاطر داشته باشید که داشتن یک خانهٔ تمیز و مرتب، به‌تنهایی هدف نهایی و پایان کار نیست. هدف، اتمام کارهای خانه و آسایش اعضای خانواده است تا برای آنان زندگی در خانه، ساده‌تر و بهداشتی‌تر باشد و خودباوری و اعتماد به نفس آنان ارتقا یابد.

اگر خانه و مراقبت از آن را مهمتر از هر چیز بدانید، اعضای خانواده لطمه می‌بینند.

**آیا از اندیشه و رفتار دیگران می‌هراسید؟** آیا پیش خود چنین می‌اندیشید که فرزندان مانسون‌ها و مک‌کلوها، حتماً همیشه تمام لوازمشان را از گوشه و کنار منزل جمع‌وجور می‌کنند، اتاقهایشان را بدون ذره‌ای آشفتگی کاملاً تمیز نگه می‌دارند و وظایفشان را بدون درنگ و به موقع انجام می‌دهند؟ بخشی از انگیزه نوشتن این کتاب، یافتن و تجربه راههایی برای غلبه بر این مشکلات است. امیدواریم دیگران نیز بتوانند آموخته‌های ما را مورد استفاده قرار دهند. البته، بین خودمان باشد، فرزندان ما نیز گاهی سعی می‌کنند از زیر کار دربروند و درست مانند فرزندان شما، در انجام کارها سهل‌انگاری و تعلل می‌کنند. عملکرد کودکان خود را با آنچه فکر می‌کنید فرزندان دیگران انجام می‌دهند، مقایسه نکنید. روابط خود و کودکانتان را دوستانه نگهدارید. انتظار نداشته باشید فرزندانتان سریعتر از توانشان بدوند. شبی بانی، در پایان یک مکالمهٔ تلفنی گفت: «حالا باید بروم و کف آشپزخانه را بسابم.» از آن طرف سیم، سرزنشی شنیده شد: «چه می‌گویی، فرزندانت باید کف آشپزخانه را برایت بسابند. من در کودکی، همیشه کف آشپزخانه را برای مادرم تمیز می‌کردم.» والدین عزیز، این مطلب را بپذیرید و درک کنید: **غریبه‌ها اغلب اوقات، کودکان شما را به صورت منابع کاری بکر و ناشناخته‌ای می‌بینند**؛ چیزی شبیه به یک چاه آرتزین[1]. مرعوب این طرز تفکر نشوید. بانی برای دوستش توضیح داد که کودکانش در حال حاضر به یادگیری سایر امور خانه‌داری می‌پردازند و نمی‌توان انتظار داشت که تمام کارها را در مدت کوتاهی یاد بگیرند. اغلب اوقات، هنگام پیش‌آمدن مشکل، اطرافیان میل دارند به شما نصیحت کنند و چنین جملاتی بگویند:

---

۱. چاه خودجوش: چاهی که بر اثر فشار زیاد درونی به فواصلی آب آن فوران می‌کند.

«فرزندانتان را وادارید بیشتر کار کنند.» شما باید اهداف خود را معین و راه خود را دنبال کنید.

هنگام تلاش برای تغییر، بدانید که خانواده با تغییر خواهد جنگید و کار قبل از بهتر شدن، بدتر خواهد شد. با وجود این، یادتان باشد که «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.» چون هریک از ما، در خانواده نقشی بازی می‌کنیم - درست مثل یک هنرپیشه روی صحنه - زمانی که تغییراتی در یکی از اعضای خانواده پدید آید، حتی در جهت مثبت، دیگر اعضا از اینکه نقشها یا موقعیتشان مورد تهاجم قرار گیرد، ناآگاهانه می‌هراسند. بنابراین، با تغییر به مقابله برمی‌خیزند و حتی در مسیر آن خرابکاری و کارشکنی می‌کنند. مثلاً مادری تصمیم می‌گیرد که بانوی بهتری باشد و منزل را بهتر اداره کند. برای اجرای این تصمیم، او کتابی می‌خواند و از بعضی ایده‌های آن در منزل استفاده می‌کند، ولی اعضای خانواده، به‌جای واکنش مثبت و حمایت از مادر، وقتی تشخیص دهند که این تغییرات جدید، بیش از این به نقش انفرادی آنان لطمه‌ای می‌زند، ممکن است در مقابل آن مقاومت کنند. تغییر دیگر، موقعی است که مثلاً پدر بخواهد رژیم بگیرد. در روز پنجم، مادر تمایل شدیدی به پختن شیرینی مورد علاقهٔ پدر پیدا می‌کند که معمولاً فقط سالی یک‌بار پخته می‌شود. مشاهده می‌کنید؟ برای تشویق و تحریک به تغییر، هدف را باید واقعاً شناخت و دلیل انجام کاری را دانست تا این مقاومتها ما را به عقب‌نشینی وادار نکند. برای وفادار ماندن به هدف، مدیری باکفایت و با درایت لازم است. صبور باشید و تلاش برای ایجاد تغییر را ادامه دهید.

زمانی که دربارهٔ نتایج تلاشهایتان قضاوت می‌کنید، در نظر داشته باشید که «در حال پیشرفت» هستید و هنوز به حد نهایی «پیشرفت» نایل نشده‌اید. پدر و مادر بی‌عیب و نقص وجود ندارد. بنابراین، اگر شما نیز چنین نیستید، احساس گناه نکنید. البته به همین دلیل، بسیاری از والدین،

روز پدر یا روز مادر را دوست ندارند؛ چون احساس می‌کنند در تصویری که از یک پدر یا مادر خوب وجود دارد، نمی‌گنجند. کودک و والدین، هر دو، از دوره‌های رشد پرفراز و نشیبی گذر می‌کنند. اگر خودمان را به عنوان افرادی که تلاش و در نتیجه پیشرفت می‌کنند، بپذیریم، آسانتر می‌توانیم با خود کنار بیاییم و به تلاش ادامه دهیم.

بعد از دادن آموزشهای لازم به کودکان و بالا رفتن سن آنان، تا زمانی که بتوانند روی پای خود بایستند، آنان را در انجام کارها آزاد بگذارید. شما تلاش کرده‌اید در آنان احساس استقلال ایجاد کنید و مسئولیت را به آنها بیاموزید. حالا، دیگر زمان دوست‌داشتن رفتار آنان و لذت بردن از وجودشان است، اما برای پیشبرد امور زندگی، آنان را رها کنید. مادری به دختر بیست‌وهشت‌سالهٔ متأهلش، مرتباً تأکید می‌کند که اسم نوزادش را نباید لیزی بگذارد. پدر به پسر متأهلش اصرار می‌کند که ادامه تحصیل دهد. مادر هفتادوشش‌ساله‌ای، مدام چگونگی خرج کردن پول را به دختر پنجاه‌ساله‌اش تذکر می‌دهد. ابتدا به کودکان بیاموزید چگونه بر زندگی خود فرمانروایی و آن را اداره کنند و سپس آنان را به حال خود بگذارید. هنوز هم جایی برای دوستی و ایجاد رابطهٔ صمیمانه و محبت‌آمیز وجود دارد، اما ایشان دیگر خود مسئول زندگی خود هستند. در صورت وجود اشکالات شخصیتی در کودکان ـ که حالا دیگر بزرگسالان مستقلی هستند ـ مشکلات باید توسط خودشان برطرف شود. اگر برای ادامه صحیح زندگی، مهارتهایی لازم دارند، پرداخت هزینه و یادگیری آن مهارتها، به تصمیم و اختیار خود آنان است. لزومی ندارد که والدین مسئولیت مالی و احساسی فرزندان بزرگسالشان را برای تمام مدت عمر بر عهده گیرند. البته در زمان سختیها، والدین می‌توانند تکیه‌گاه مؤثر و مفیدی برای فرزندانشان باشند. هیچ کس به تمام دلایلی که موجب موفقیت بعضی کودکان و ناکامی عده‌ای دیگر می‌شود، وقوف کامل ندارد. این کتاب نیز نمی‌تواند ضامن موفقیت باشد، بلکه امکان آن را افزایش می‌دهد.

برای سالهای حدفاصل زمان حال و زمانی که کودکان برای زندگی مستقل منزل را ترک می‌کنند، اهدافی تعیین کنید. به جست‌وجوی راههایی برای استفاده از فرصتها ادامه دهید تا آنها بتوانند کاری در منزل انجام دهند. کارها را تا حدودی همراه با سرگرمی و تفریح انجام دهید و نتایج لذت‌بخش آن را بچشید. دی.او. مک‌کی [1] گفته است:

برخورداری از امتیاز کارکردن یک هدیه است.
قدرت کارکردن یک موهبت و نعمت الهی است.
و عشق به کار، موفقیت است.

1. D. O. McKay

# ۱۲ ۴۰۱ روش عادت دادن فرزند به کار در خانه

مطالبی که در زیر مطالعه خواهید کرد، اصول، روشها و ترفندهای واداشتن کودکان به کار در منزل است. ترفندها به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کار را مفرح و سرگرم‌کننده نگهدارند. این روشها، محرکهایی بیرونی‌اند تا به کودک کمک کنند که شخصاً به انجام کار تمایل یابد. اصول کلی کار نیز ذکر شده است؛ چون در صورت نادیده گرفته‌شدن آنها، ترفندها نیز مفید و موثر نخواهند بود. روشهای سازماندهی و ساماندهی، کار را به همان اندازه که برای کودکان، برای بزرگسالان نیز آسان می‌کنند. به‌کارگیری روشهای صحیح برای آموزش کاری معین، در انجام آن به کودک کمک می‌کند و این، همان هدف ماست. فهرست طولانی پیشنهادی ما را هنگام جست‌وجو برای ایده‌های جدید، چون منبعی برای انگیزهٔ ذهنی و فکری خود مورد استفاده قرار دهید تا نتایج یاری کودکانتان را در کارهای‌منزل، مشاهده کنید. همچنین، شاهد رشد فردی و مستقل فرزندانتان باشید و از فرصتهای به‌دست‌آمده و وقت آزاد خود، برای انجام کارها و فعالیتهای دلخواهتان لذت ببرید.

### مشوقها و محرکهای کار

- ☐ برای شام، از بشقابهای یک‌بارمصرف استفاده کنید و در کار شستن بقیه ظروف، از بچه‌ها کمکِ داوطلبانه بخواهید.
- ☐ کودکان را به ایفای نقش اسب چرخ‌وفلک شهر بازی و برداشتن یک شیء، با هر بار بالا و پایین رفتن و دور زدن، وادار کنید.

- ☐ هنگامی که کار سخت به نظر می‌رسد، آن را به قسمتهای کوچک‌تر تقسیم کنید.
- ☐ یکدیگر را مثل عروسک کوکی، کوک کنید و سپس برای انجام کارها، نقش یک «روبات کارگر» را بازی کنید.
- ☐ هنگام نظافت، نقش جانوری را بازی کنید که پاهایی دارد که خم نمی‌شوند و یا نقش یک عروسک خودکار و ماشینی را بازی کنید.
- ☐ یک جعبه موزیک یا اسباب‌بازی آهنگ‌دار را کوک کنید و ببینید قبل از پایان آهنگ آن، چه مقدار از اتاق تمیز می‌شود.
- ☐ به جای بخشهایی از آوازها و آهنگهای روز یا سرودهای کودکانه، جملاتی مانند «او تمام ظرفها را خواهد شست. اوه، بله قربان!» یا «او قاشق و چنگالها را کنار بشقابها خواهد گذاشت، یک، دو، سه!» به‌کار ببرید.
- ☐ در یک سفینه فضایی تخیلی، سفری به طرف کره مریخ ترتیب دهید و تمام آت و آشغالهای باغچه و حیاط را جمع‌آوری و برای بردن به فضاهای خارج از کره زمین بسته‌بندی کنید.
- ☐ به منظور جارو کردن برگهای خشک باغچه، یک میهمانی خانوادگی در باغچه ترتیب دهید و با «چیپس برگ» (چیپس سیب‌زمینی) از اعضای خانواده پذیرایی کنید.
- ☐ برای انجام کارها، بازی مسابقه با ساعت را برگزار کنید.
- ☐ به منظور مصاحبت و گفت‌وگو و همیاری با یکدیگر در ضمن کار، خانواده را به دو گروه کاری تقسیم کنید.
- ☐ برنامه جمع‌آوری بیست شیء یا برنامهٔ پنج‌دقیقه‌ای جمع‌وجور کردن را با کمک همه افراد خانواده، آزمایش کنید.
- ☐ می‌توانید روزی، نقش خود را با کودکان عوض کنید. اجازه دهید کودک نقش والد و والد نقش کودک را بازی کند.
- ☐ یک میهمانی خانوادگی پرورش گل، برای نشا کردن گلها در باغچه

ترتیب دهید. با شربت سبزرنگی به رنگ برگ گلها، از آنها پذیرایی کنید.

- ☐ با تهیهٔ کارتهای شخصی برای کودکان یا استامپهای تشکر، کودکان را به فرستادن کارت و یادداشت تشکرآمیز، تشویق کنید.
- ☐ برای زدودن گِل از چکمه‌ها و کفشها، قطعه‌ای پلاستیک محکم به صورت کاردک تمیزکننده، در دسترس کودک قرار دهید.
- ☐ با دوختن دو قطعه پارچه پولیش مستعمل یا موکت و یا حتی فرش ماشینی کهنه و پاره به یکدیگر، دستکشی برای کودک بدوزید تا اتومبیل را تمیز کند.
- ☐ صندوق پیشنهادهایی تهیه کنید که حاوی ایده‌ها، فعالیتها و برنامه‌هایی برای زمان خستگی و بی‌حوصلگی کودکان باشد.
- ☐ برای آسانتر به‌نظرآمدن کارهایی مانند جمع‌کردن برگهای خشک باغچه، برف‌روبی یا بیرون کشیدن علفهای هرز باغچه، هنگام کار مانند سربازان رژه بروید و با کودکان سرود بخوانید.
- ☐ برای کارهای پایان‌یافته، به عنوان پاداش، برچسب ستاره‌های کاغذی به کودکان هدیه دهید و دفترچه کوچکی نیز برای چسباندن این ستاره‌ها، در اختیار آنان بگذارید. با پر شدن دفترچه، امتیازِ «گذراندن زمان اختصاصی با والدین» را به کودک بدهید.
- ☐ از کودکان بخواهید با مداد شمعی، تصاویری روی کاغذ نقاشی کنند. نقاشیها را روی جیب یک پیش‌بند سنجاق کنید و در زمان نظافت کودکان، اجازه دهید هر کودک پیش‌بند خودش را بپوشد. اقلام نسبتاً کوچک مربوط به هریک ازاعضای خانواده را در جیب پیش‌بند مربوطه‌شان بگذارید.
- ☐ یک دستکش، یک قلم‌موی کوچک نقاشی ساختمان یا یک گردگیر پَر، در اختیار کودکان بگذارید تا بتوانند جاهایی را که دستشان نمی‌رسد، گردگیری کنند.

- □ از یک جوراب مستعمل، یک عروسک دستی گردگیری درست کنید. با استفاده از ماژیک یا رنگهای نقاشی، روی آن صورتکی بکشید.
- □ کودک خردسالی را که در حال آموزش خواندن است، با نوشتن وظایفش از طریق جملات ساده‌ای مانند «اسباب‌بازیها برداشته شوند» یا «دستشویی تمیز شود»، به انجام کار و نیز خواندن تشویق و تحریک کنید.
- □ زمانی که نوبت آشپزی کودک است، رومیزی مخصوصی را که او به این منظور انتخاب یا طراحی کرده است، مورد استفاده قرار دهید.
- □ برای کودک یک عروسک دستکشی درست کنید تا بتواند با آن، اسباب‌بازیهایش را جمع‌وجور کند.
- □ برای هر کودک یک برگ کاغذ روی دیوار یا تابلو اعلانات نصب کنید. هر بار که او یکی از اسباب‌بازیهایش را برمی‌دارد، می‌تواند تصویر آن را روی آن کاغذ بکشد. به این منظور، ماژیکهای مخصوصی که در نظر کودک جالب باشند، به کار ببرید.
- □ برای هر روز از هفته، به هریک از اعضای خانواده لقب «کوتولهٔ کمک‌کننده» بدهید؛ مانند کوتوله‌هایی که به کفاش پیر کوچولو کمک می‌کردند (اشاره به داستان جن پینه‌دوز – م).
- □ تظاهر کنید یک فروشنده دوره‌گرد هستید. چمدانی بردارید و اشیای شخصی‌تان را جمع‌وجور کنید و آنها را به «اتاق هتل» ببرید تا در جای مناسب قرار داده شوند.
- □ بازی خواباندن اسباب‌بازیها را در زمان خواب انجام دهید.
- □ برای نظافت آشپزخانه، کودکان خردسالتر را به پوشیدن پیش‌بند وادارید. از کامیونهای اسباب‌بازی، برای جمع‌وجور کردن و یدک کشیدن اسباب‌بازیها و نیز از کیسه‌ای به عنوان کیسه نامه‌های پستی، برای حمل اشیا به محل مناسب استفاده کنید.

- ☐ کودک را وادارید تا ده شیء پراکنده در اتاقش را جمع کند و سپس حدس بزنید چه اشیایی جمع‌وجور شده است. کودکان عاشق این بازی هستند!
- ☐ خواسته‌های خود را به روش ابتکاری بیان کنید. مثلاً با آواز خواندن: «چقدر خوب بود اگر اتاق نشیمن، قبل از ساعت ده صبح جاروبرقی زده می‌شد.» این آواز را برای یک شنوندهٔ خیالی بخوانید، اما به گونه‌ای که کودک سهل‌انگارتان بشنود.
- ☐ والدین می‌توانند نقش ماهیگیر اسباب‌بازیها را بازی کنند و اسباب‌بازیهای پراکنده را در یک استخر (محلی در گوشه‌ای از اتاق) قرار دهند. برای به‌دست‌آوردن اسباب‌بازی، کودک باید به عنوان جریمه، کاری را انجام دهد که والدین می‌خواهند.
- ☐ برای دستور کار بعد از مدرسه، وظایف هریک از بچه‌ها را روی یک نوار کاست ضبط کنید. این عمل، هنگامی که والدین در منزل حضور ندارند، مفید و از نوشتن آنها روی کاغذ، سریعتر است.
- ☐ هنگامی که کودکان را با کار در باغچه آشنا می‌کنید، اجازه دهید در انتخاب بذر گلها و یا نهال سبزیجات، کمک کنند.
- ☐ جملات شعرهای کودکانه‌ای مانند «ما این‌طور دور درخت توت می‌گردیم» را به «ما این‌طور تختمان را مرتب می‌کنیم»، تغییر دهید.
- ☐ به کودک بگویید: «به تو یادآوری می‌کنم پله‌ها را جارو کنی.» اگر برای انجام کار به کودک دستمزد می‌پردازید، برای هر بار یادآوری به کودک، مبلغ کمی از آن کسر کنید. ساعت و تاریخ این یادآوریها را روی ورقی کاغذ بنویسید و در روز پرداخت، آن را به کودک بدهید.
- ☐ یک نفر را به عنوان مهندس و مأمور ترویج اصول بهداشت، تعیین کنید تا آت و آشغالهای پراکنده در منزل را در یک کارتن مقوایی یا کیسه زباله، جمع‌آوری کند.

## مشوقها و محرکها

- ☐ مشوقهایی به کودک بدهید که می‌توانند خوراکی، امتیازهای مخصوص، پول، زمانی برای مصاحبت با بزرگسالان و غیره باشد.

  - زمانی برای مصاحبت با بزرگسالان: با یکدیگر داستانی بخوانید، صحبت و بازی کنید، پازلی بسازید، کاری انجام دهید یا آشپزی کنید.
  - امتیازهای مخصوص: بازی با یک دوست، کمک در تهیهٔ کیک و بیسکویت، شنا، دوچرخه‌سواری، نقاشی، تماشای تلویزیون یا اسکیت‌بازی کردن.
  - خوراکی: سیب قرمز، بیسکویت، موز، بستنی، بادام زمینی، یخمک، تخمه آفتابگردان، چوب‌شور، جعبه‌ای بیسکویت باغ‌وحش، برنجک یا شیرینی‌های کوچک.
  - اشیا: اسباب‌بازیهای کوچک، سرگرمیها، نوار کاست، پول، کارت، تیله‌های شیشه‌ای، سربازهای کوچک اسباب‌بازی، مداد شمعی، مداد رنگی، یک بسته کاغذ، دفتر، کتاب، خمیر بازی، قیچی کاردستی، رنگ روغن، فرفره، طنابِ بازی، کتاب نقاشی، ماهی قرمز، لباسهای میهمانی و یا اسباب‌بازیهای آهنگ‌دار.

- ☐ در روز تولد کودک، امتیاز مخصوص او را اعلام کنید: معاف از کار!
- ☐ چند ورق «پولِ بازی»، شبیه اسکناس درست کنید که جایی برای نوشتن اسم کودک، وظیفه و مبلغ پول یا امتیازهایی به ارزش وظیفهٔ تعیین‌شده، داشته باشد.
- ☐ جامهای قهرمانی از کاغذ، قوطیهای فلزی کمپوت یا کنسرو یا جعبه‌های مقوایی درست کنید و به کودکان جایزه بدهید. موارد مسابقه را از قبل اعلام کنید. این موارد می‌توانند شامل تمیزترین

نظافتچی، تمیزترین اتاق خواب یا مشتاق‌ترین فرد به انجام کار وغیره باشند.

- ☐ پول کنارگذاشته‌شده برای تفریح و گردش آخرهفته را در اتاق نشیمن پنهان کنید. برای نظافت اتاق، تا پیدا کردن آن پول، همه را به‌کار وادارید.
- ☐ اجازه دهید کودکان، جورابهای مستعمل و ضخیم خود را بپوشند و برای برق‌انداختن کفپوش پارکت که به‌تازگی واکس خورده است، روی آن سُر بخورند. دقت کنید کفپوش سالم و صاف و صیقلی باشد تا جوراب بچه‌ها لابه‌لای درزهای چوبی گیر نکند.
- ☐ به موفقیت گاه به گاه کودک توجه کنید.
- ☐ از کار انتقاد کنید، نه از انجام‌دهندهٔ کار.
- ☐ کوهی از کار را به یک امتیاز پادرهوا مشروط نکنید.
- ☐ داخل اتاق بچه‌ها، طنابی برای آویختن کاغذهای مدرسه و کارهای هنری آنها نصب کنید.
- ☐ چنین یادداشتی روی تخت کودک بگذارید: «شبحی تختت را مرتب کردا»
- ☐ قبل از دور ریختن کاردستیها و نقاشیها، عکسهایی از آنها تهیه کنید تا خاطره‌ای از آنها در یک آلبوم حفظ شود.
- ☐ در مواقع مناسب، یادداشتهایی بفرستید و کتباً از کاری که به خوبی انجام شده است، تشکر کنید.
- ☐ چگونگی استفاده از ورقه و فرم عملکرد خوب را به منظور یادداشت کارهایی‌که کودک برای اعضای خانواده انجام داده است، به او بیاموزید.
- ☐ مقداری روبان آبی برای درست کردن مدالهای مخصوص پاداش در خانواده، بخرید.
- ☐ بازی بیرون آوردن لباسها از تن را انجام دهید تا کودکان، بیرون آوردن لباس، بدون پشت و رو شدن آن را بیاموزند.

- ☐ یک «عروسک پارچه‌ای» درست کنید تا هربار برای مدت یک هفته، میهمان تمیزترین اتاق خواب باشد.
- ☐ با دوستی صحبت کنید و قرار بگذارید برای بازرسی اتاق خواب کودکانتان، نقش فرشتهٔ خانگی را بازی کند. در مقابل، شما نیز می‌توانید به همان ترتیب، اتاقهای منزل دوستتان را بازرسی کنید.
- ☐ از علائق فرزندتان فهرستی تهیه کنید تا از علائق طبیعی و مشوقها و محرکهای احتمالی او آگاه شوید.
- ☐ به تعریف و تمجیدهای مثبت خود در مورد کودک، آب و تاب بدهید.
- ☐ نوازشهای خود را به جای کلی بودن، دقیق و مشخص بیان کنید.
- ☐ از نوازشهای شفاهی که به فرزند خود ابراز می‌کنید، فهرستی بردارید و هر روز یکی دو جملهٔ تازه به آن اضافه کنید.
- ☐ نقش یک صورت خندان را پشت دست فرزند خود بکشید و بگویید: «هر وقت به این نگاه می‌کنی، می‌دانی که یعنی من دوستت دارم.»
- ☐ کودکان خردسال را به سرعت تشویق کنید.
- ☐ هفته‌ای دو بار، برای کودکان یادداشت مهرآمیزی بنویسید.
- ☐ شعارِ «کار مقدم بر تفریح»، محرکهایی برای انجام کار ایجاد می‌کند. کاری را که چندان مورد علاقه نیست، قبل از کارِ دوست‌داشتنی‌تر انجام دهید.
- ☐ از پف‌فیل (پاپ‌کورن)، به عنوان یک مشوق استفاده کنید.
- ☐ جوایز را به گونه‌ای در نظر بگیرید که همه افراد، شانس برنده شدن داشته باشند.
- ☐ «نظافت کردن قبل از صرف غذا»، می‌تواند محرکی برای تمیز کردن ریخت‌وپاش تهیه غذا باشد.
- ☐ همیشه تعدادی بادکنک، برای جایزه دادن به کودکان، در اختیار داشته باشید.

- ☐ برای پاداش دادن به موفقیتهای کودکان، به مناسبتهای مختلف، به آنان بستنی جایزه بدهید.
- ☐ برای تشویق رفتار خوب یا مفید بودن آنان، کارتهایی به کودکان بدهید. این کارتها بعداً در جعبه‌ای قرار داده می‌شوند تا برای دریافت جایزه، قرعه‌کشی صورت گیرد.
- ☐ بسیاری از کارها را می‌توانید در ضمن پخش پیامهای بازرگانی از تلویزیون، انجام دهید.
- ☐ ردیفی از عروسکهای کاغذی متصل‌به‌هم ببرید و روی هر عروسک، جملهٔ تشویق‌آمیزی خطاب به کودک بنویسید.
- ☐ عناوین هیجان‌انگیزی به کارها بدهید: منشی بایگانی، کودکی که قبضهای مختلف خانه را جمع می‌کند، تعمیرکار، فرزندی که تعمیرهای سادهٔ خانگی را انجام می‌دهد، انباردار، کسی که مواد غذایی خریداری‌شده را در جای مخصوص قرار می‌دهد و کابینت را مرتب می‌کند.
- ☐ برای تشویق و تحریک کودک، ابراز واکنشهای خوشایند و غیرمنتظره را بیاموزید.
- ☐ سطلی در اختیار کودک بگذارید و از او بخواهید گنج‌یاب شود و خرت و پرتهای پراکنده در اتاق را جمع‌آوری کند.
- ☐ با قرار دادن یادداشتی زیر لباسهای چرک کودک، او را به جمع‌آوری بی‌درنگ آنها تشویق کنید و با استفاده از این یادداشت، پاداش غیرمنتظره‌ای به کودک بدهید. می‌توانید برای این یادداشت، تاریخ انقضا در نظر بگیرید.
- ☐ در ضمن انجام کارهای طولانی، استراحتهای کوتاهی داشته باشید. ده دقیقه بازی خانوادگی با یک وسیلهٔ ساده، می‌تواند انرژی‌بخش باشد.

- اتاق درهم‌ریخته را با بازی شیر یا خط جمع‌وجور کنید. سکه‌ای را بالا بیندازید. کسی که خط می‌آورد، اشیای سمت راست اتاق و دیگری اشیای سمت چپ اتاق را جمع‌وجور می‌کند. این کار شاید کمی بیشتر طول بکشد، اما ممکن است به خندهٔ دسته‌جمعی بینجامد؛ چون در پایان کار، کارگران دایره‌وار دور خود می‌چرخند.
- به عنوان نوعی تشویق، می‌توانید شبی شام را روبه‌روی تلویزیون صرف کنید.
- برای تشویق کار خوب کودک، جعبه یا کیسه‌ای محتوی لوازم تهیه کاردستی، به او پاداش دهید.
- با مسابقهٔ «می‌توانی تختت را سریعتر از من، مرتب کنی؟» با کودکان به رقابت برخیزید. در صورت مؤثر نبودن این بازی، «من به تو کمک می‌کنم. تو به من کمک می‌کنی؟» را بیازمایید.
- دستمزد کارهای خانه را با پولِ فرضی بپردازید و سپس یک حراج خانگی راه بیندازید و پولهای فرضی را با پول واقعی مبادله کنید.
- در گوشه و کنار اتاق سکه‌هایی مخفی کنید تا دقت نظافت کودک را بسنجید.
- از فعالیتها و امور فصلی و محلی محیط زندگی خود آگاه باشید. شرکت در آنها ممکن است باعث تشویق کودک به کار شود.
- از تیله‌های شیشه‌ای یا سایر ژتونهای بازی، به عنوان پاداش پیشرفت استفاده کنید. زمانی که کودک موفق به جمع‌آوری تعداد مورد نظر ژتون شده باشد، مثلاً دو ژتون برای مرتب کردن تخت، سه ژتون برای جارو زدن پله‌ها و غیره، پاداش، بازی والدین با کودک است.
- مقداری عکس‌برگردان، مانند آنچه آموزگاران بعد از یک تلاش خوب، به صفحهٔ دفتر کودک می‌چسبانند، در دسترس داشته باشید؛ حیوانات زیبا و بامزه، جملات زیبا و خوشایند، قلب یا ستاره‌ای که روی مچ دست یا روی پیشانی چسبانده می‌شود.

- ☐ در منزل خود جشن تولد یا سالگرد برپا کنید. کودکان را به نظافت فوق‌العاده و کامل، شامل تعمیرات جزئی ساختمان، رنگ‌آمیزیهای موردی و خرید بعضی اقلام مورد نیاز خانگی تشویق کنید و مراسم را با تهیهٔ کیک مخصوص به شکل خانه و گفت‌وگو دربارهٔ دستاوردها پایان دهید.
- ☐ برای کمک به کودک در انجام کار مشکل و یا کار دلخواه کودک، برای مدت یک ساعت، نقش مستخدم را بازی کنید.
- ☐ روی میز یادداشتی بگذارید: «ساعت ۲ بعدازظهر، در اتومبیل منتظر شما هستم. یادداشتی همراه بیاورید که نشان دهد کارهایتان انجام شده است.» سپس به عنوان پاداش، کودکان را به استخری ببرید یا برایشان بستنی بخرید. دقت کنید وظایفی که تعیین شده‌اند، در زمان برنامه‌ریزی‌شده، قابل انجام باشند.

## بازخورد

- ☐ به جای اینکه مچ کودک را حین انجام کار اشتباه بگیرید، او را در حال انجام یک کار صحیح و خوشایند، غافلگیر کنید.
- ☐ پنج جملهٔ مثبت جدید ابداع کنید و آنها را به خاطر بسپارید تا در طول یک هفته به کودک بگویید.
- ☐ در موارد مناسب، شوخی با کودک را فراموش نکنید.
- ☐ به کودک لقب یک قهرمان مانند سوپرمن، مرد عنکبوتی یا زن خارق‌العاده بدهید.[۱]
- ☐ بدون توهین، تنبیه کنید.
- ☐ برای تحسین وتشویق روزانهٔ‌هر کودک، جمله‌ای در ستایش او پیدا کنید.

---

۱. برای کودکان ایرانی، می‌توان از لقبهایی مانند رستم و ... استفاده کرد. (م)

- به کودکی که وظیفهٔ شستن ظرفها به عهدهٔ او گذاشته شده است، «غواص مروارید» لقب دهید.
- به مشکلات فرزند خود، بزرگ یا کوچک، علاقه نشان دهید و گوش کنید.
- از زدن برچسبهای منفی خودداری کنید. کودکان، همانی می‌شوند که والدین و آموزگاران انتظار دارند. برچسبهای مثبت، در انتقال عشق و محبت و تشویق به تغییر مؤثرترند.
- با تحسین و اظهارنظر مثبت، عزت نفس در کودک ایجاد کنید: (الف) بگویید کار کردن او تا چه اندازه موجب شادی شما می‌شود (ب) چگونه کار کردن، هم برای کودک و هم برای سایر اعضای خانواده، مفید و سودمند است.
- شکلی از یک خانه رسم کنید. روی آن یک صورت متبسم یا یک صورت غمزده بکشید یا با نوار چسب و وسایل دیگر، روی آن شکل دهانی بچسبانید و به عنوان شاخص یا نمودار، در اتاق یا منزل مورد استفاده قرار دهید.
- روزی را به اسم «تو همان ناقلا هستی»، نامگذاری کنید. در این روز، نوعی بازی تعقیب و گریز انجام دهید و کودکان را در حین انجام کار مفید، غافلگیر کنید. شخص غافلگیرشده، همان «ناقلا» است و باید فرد دیگری را حین انجام کار، غافلگیر کند.
- انجمنی به نام «انجمن مرتب کردن در ضمن حرکت» تشکیل دهید که هدف آن، برگرداندن فوری هر شیء به جای اولیه، بلافاصله بعد از استفاده از آن باشد. در صورت رعایت نکردن این اصل، عضویت کودک برای چند روزی از او سلب می‌شود.
- ارزیابی و بازرسی را به نحوی خوشایند انجام دهید.
- حتی ناچیزترین دستاوردها را تأیید کنید.

- ☐ توجه خود را بر تلاشهای انجام‌گرفته یا درسهای آموخته‌شده، متمرکز کنید ونه‌فقط بر نتیجهٔ نهایی.
- ☐ کار را هر چه زودتر تأیید کنید. تشکر را به بعد موکول نکنید.
- ☐ از کودک بپرسید: «دفعهٔ بعد این کار را چگونه انجام خواهی داد؟»
- ☐ اجازه دهید کودک دربارهٔ کار خودش قضاوت کند.
- ☐ از کودک بخواهید دستورها را بازگویی و تکرار کند تا از درک صحیح او از آنها مطمئن بشوید.
- ☐ دو تصویر از یک اتاق خواب تهیه کنید. کودک می‌تواند با چسب، تصاویری از اشیای مختلف روی آن بچسباند، به گونه‌ای که اتاقها جمع‌وجور و تمیز یا درهم‌ریخته و نامرتب به نظر برسند. از این تصاویر استفاده کنید. وقتی تصویر درهم و نامرتب روی درِ اتاق چسبانده شود، یعنی اتاق به نظافت نیاز دارد و تصویر اتاقِ جمع‌وجور، به این معنی است که اتاق مرتب و زیباست و اشکالی ندارد. اجازه دهید کودک، داور قضیه باشد.

## تعیین وظایف

- ☐ گاهی اجازه دهید کودکان، خود وظایف خانگیشان را انتخاب کنند.
- ☐ در طول سال تحصیلی، از کودک انتظار نداشته باشید کارهای فراوانی در منزل انجام دهد.
- ☐ از هر کودک برای انجام کارهای منزل، روزانه یک ساعت وقت بخواهید: ده دقیقه در اتاق خوابشان، پانزده دقیقه برای کارهای صبحگاهی، پانزده دقیقه کار بعدازظهر و بیست دقیقه برای شستن ظرفها.
- ☐ روز تعطیل، دو ساعت کار از کودک بخواهید.
- ☐ وظایف را تنظیم کنید، خواسته‌ها را تغییر دهید و کودکان را همزمان با رشد و بلوغ، در تصمیم‌گیریها شرکت دهید.

- ☐ در تهیهٔ فهرست اولویت کارهایی که کودک میل دارد انجام دهد، به او کمک کنید.
- ☐ از کودک هر روز انتظار انجام مقداری کار داشته باشید.
- ☐ برای انجام کارها، هر روز زمان معینی در نظر بگیرید.
- ☐ سعی کنید از طریق پست، یک «درخواست کار» از کودک، برای او بفرستید یا در منزلتان سیستم نامه‌رسانی خانگی مشخصی ایجاد کنید. تمام کودکان از دریافت نامه خوشحال می‌شوند.
- ☐ وظیفهٔ کودک را روی قطعه‌ای کاغذ بنویسید، پوست یک گردو را باز کنید، قطعه کاغذ را درون پوست گردو بگذارید و دوباره آن را با چسب روی هم بچسباند و گردو را به کودک هدیه دهید. فعالیت جالبی برای روزهای تعطیل است.
- ☐ بادکنکی را باد کنید، کار مورد نظر را روی آن بنویسید و سپس هوای آن را خارج کنید. در موقع مناسب، اجازه دهید هریک از کودکان، بادکنکی انتخاب و آن را باد کنند تا کاری را که باید انجام دهند، بخوانند.
- ☐ چند قطعه کاغذ را که روی آنها وظایفی نوشته‌اید، لوله کنید و داخل بادکنکهای بادشده، قرار دهید. سپس بادکنکها را باد کنید و اجازه دهید کودکان، برای پی بردن به وظایفشان، بادکنکها را بترکانند.
- ☐ کلاهی شبیه «کلاه جادویی شعبده‌بازها» تهیه کنید و قطعه‌هایی کاغذ که وظایف روی آن نوشته شده‌اند، در آن بریزید؛ وظایف مخصوصی که باید در وقت آزاد انجام شوند. هریک از کودکان، از داخل کلاه یک کاغذ برمی‌دارد و کار نوشته‌شده روی آن را انجام می‌دهد.
- ☐ فهرست کارها را در یک پاکت دربسته نگهدارید و اجازه دهید اعضای خانواده، مانند بازی با کارت، قرعه‌کشی کنند.
- ☐ کارهای تعیین‌شده را از یک سبد یا ظرف جالب توجه دیگر قرعه‌کشی کنید.

- ☐ برای تعیین فردی که باید کار را انجام دهد و نیز نوع کار، تاس بریزید.
- ☐ برای پیدا کردن جایزهٔ کاری که خوب انجام گرفته، بازی جست‌وجوی گنج را انجام دهید.

## نمودارهای کارهای روزانه

- ☐ برای نشان دادن اینکه چه کسی، چه کاری را و در چه زمانی انجام دهد، از یک نمودار کارهای هفتگی استفاده کنید.
- ☐ به یک صفحه مقوایی یا لوحی از تخته، قلابهایی بیاویزید و کارهای نوشته‌شده روی قطعات کاغذ را از آنها آویزان کنید.
- ☐ برای کودکان خردسال، فهرستی از کارهایی که باید انجام شوند، تهیه کنید. کارهای اصلی مربوط به نظافت شخصی روزانه، از این فهرست حذف شوند.
- ☐ مطابق شرح صفحهٔ ۷۹، از کودک بخواهید پیمان‌نامهٔ مکتوبی، مبنی بر موافقت با انجام کار امضا کند.
- ☐ ثبات قدم و قاطعیت را با استفاده از جدول ستاره، در کودک تقویت کنید و پاداشهای شفاهی فوری به او بدهید.
- ☐ برای جمع‌وجور کردن و نظافت شایستهٔ آشپزخانه، بستنی قیفی را به عنوان پاداش و مشوق، در نظر داشته باشید.
- ☐ طرح ماشین مسابقه را به عنوان مشوق پیشرفت، برای مدت دو هفته، مورد استفاده قرار دهید. لوح آن را می‌توانید مانند سایر بازیها و گیمها بسازید. ماشین کوچولویی را به عنوان نشانه به‌کار ببرید و با پایان یافتن کار، به کودک پاداش دهید. صفحه یا لوح بازی می‌تواند به وسیلهٔ آهنربا یا نوار چسب رنگی، به درِ یخچال چسبانده شود.
- ☐ با ایده گرفتن از داستان جک و لوبیای سحرآمیز، یک ساقه لوبیا رسم کنید و همزمان با پیگیری تغییر عادتهای مورد توافق قرارگرفته، بالا رفتن و پیشرفت کودک از ساقهٔ لوبیا را نشان دهید.

- □ بـرای تـعیین وظـیفهٔ کـودک در صـبح و یک مسـئولیت بـرای او در بعدازظهر، یک نمودار افقی تنظیم کنید.
- □ نمودارهای کار منزل را در آشپزخانه، در محلی که بـه آسانی قـابل مشاهده و دسترسی باشند، نصب کنید.
- □ به منظور چـرخشی انـجام دادن کـار، مـخصوصاً در خـانواده‌هـای کوچک، می‌توانید جدول دایره‌ای را به‌کار ببرید.
- □ با چوبهای بستنی چوبی و چسباندن قطعه کـوچکی کـاغذ روی آن چوبها، که وظیفه‌ای روی آن یادداشت شده باشد، پرچمهایی بسازید و در فنجانهای افراد خانواده قرار دهید.
- □ نقشه ساده‌ای از خانهٔ خود تهیه کنید و عکسـی از شـخص مسـئول نظافت هر اتاق، در محل آن اتاق بچسبانید.
- □ وظایف معین‌شده صبحگاهی را روی قطعاتی از کاغذ بنویسید و به قاشقهای میز صبحانه گره بزنید.
- □ تعدادی فرم نمودار روزانـه را کـه بـاید هـر شب بـرای بـرنامهٔ فـردا تکمیل شوند، تکثیر کنید و در اختیار داشته باشید.
- □ حروف اول اسم کودکان را در روزهای تقویم بنویسید و دقت کنید شستن ظرفها و نیز سایر کارها چرخشی انجام شوند.
- □ کار و وظیفهٔ بعد از شام هر فرد را روی دستمال سفرهٔ او بنویسید.
- □ جدول کاری خانواده را روی مقوای پوستر بنویسید و برای حفاظت آن، با نایلون محافظ (نایلون شفاف) آن را روکش کنید. وظایفی را با مداد شمعی روی آن بنویسید تا به آسانی بـا پـارچـه‌ای نـرم، قـابل پاک‌شدن باشد.
- □ بعد از پایان جمع‌وجور کردن و نـظافت شـخصی صـبحگاهی، یک مـدال «کـار را انـجـام دادم» روی سینـه لبـاس کـودک خـردسـال بچسبانید.

## پول

- ☐ به کودکان پول توجیبی بدهید تا بتوانند مدیریت پول را بیاموزند.
- ☐ پول توجیبی را مختصر نگهدارید تا برای تمایلات و خواسته‌های رو به تزاید سالهای آغاز نوجوانی کافی نباشد و به این ترتیب، محرکها و مشوقهایی برای کسب درآمد ایجاد شود.
- ☐ کودکان را تشویق کنید تا در دوره‌های آموزش پرستاری از کودک یا کمکهای اولیه یا مراقبت و نگهداری صحیح دستگاههایی مانند دستگاه کولر یا دوچرخه، شرکت کنند.
- ☐ برای کودکان دستمزدی در نظر بگیرید تا خودشان کارهایی را که معمولاً برای انجام آنها به دیگران دستمزد می‌دهید، انجام دهند.
- ☐ اجازه دهید کودکان بزرگتر، در برنامه‌ریزی، انتخاب و خرید لباسهایشان کمک کنند.
- ☐ به کودک نشان دهید که پول خانواده چگونه خرج می‌شود. برای این کار، حقوق دریافتی را به صورت نقد به منزل بیاورید و سپس آن را در پاکتهایی بگذارید که برای هریک از هزینه‌ها در نظر گرفته‌اید.
- ☐ با برنامه‌ریزی تعطیلات خانوادگی، به اتفاق سایر اعضای خانواده، بودجه‌بندی هزینه را تمرین کند.
- ☐ کودک را وادارید صورت درآمدها و خریدهایش را نگهدارد.
- ☐ برای کودک حساب پس‌انداز افتتاح و در پس‌انداز پول برای آینده، به او کمک کنید.
- ☐ در منزل، پول را در یک قوطی شفاف پس‌انداز کنید که پولها از درون آن دیده شوند.
- ☐ در صورت تمایل کودکان، به ایشان اجازه دهید پول پس‌اندازشان را بشمارند.
- ☐ به محض پایان کار، دستمزد آن را بپردازید؛ مخصوصاً در شروع این روش تربیتی.

☐ کودکان را در بعضی تصمیمهای مربوط به هدیه دادن دخالت دهید؛ حتی اگر نتوانند تا موقع مناسب، اسرار آن را نگهدارند.

## عزت نفس

☐ حق فرزندتان را به داشتن خلوت و زندگی خصوصی، محترم بدارید. هریک از ما گاهی میل دارد تنها باشد.

☐ با ایجاد آداب و رسوم مخصوص، محبت و علاقهٔ خانوادگی را بیاموزید. تعطیلات و روزهای تولد نمونه‌های خوبی از این آداب و رسوم هستند. کودکان جشنهای منظم و خانوادگی را خیلی دوست دارند.

☐ به علائق و سلیقهٔ فرزندان خود مانند آشپزی، موسیقی، کارهای هنری و غیره - که می‌تواند پایه‌ای برای پرورش استعدادهای ایشان باشد - توجه کنید تا حس خودباوری آنان رشد کند.

☐ نشان دادن علاقه و احترام به همسر، به احساس امنیت در فرزند کمک می‌کند.

☐ هنگام ملاقات افراد در منزل یا در کوچه و خیابان، فرزند خود را به روش مثبتی به دیگران معرفی کنید.

☐ با ادای جمله‌ها و انجام کارهایی، پیوسته به فرزندان خود اظهار علاقه کنید. فکر نکنید ایشان این موضوع را می‌دانند.

☐ ارزش کودک را به رسمیت بشناسید و برای آن احترام قایل شوید. قبل از ورود به اتاق او، در بزنید و برای استفاده از لوازمش، اجازه بگیرید.

☐ سعی کنید روزانه حداقل یک وعده غذا را همراه با سایر اعضای خانواده صرف کنید.

☐ آداب و رسومی را که همراه با سایر اعضای خانواده از آن لذت می‌برید، برای اتحاد خانواده تکرار کنید تا خاطرات خوش به جا بگذارید.

- ☐ تولد اعضای خانواده را جشن بگیرید تا احساس اهمیت در کودک تقویت شود.
- ☐ برای فرزندتان یک تاج کاغذی بسازید تا به او نشان دهید چقدر برای شما منحصر به فرد است. اجازه دهید تاج را تزیین کند و بر سر بگذارد.
- ☐ از تهدید و تنبیه‌های مداوم بپرهیزید. این روشها به‌ندرت نتایج مثبت ماندگار دارند.
- ☐ اشتباه کودک را در خلوت او تصحیح کنید، نه در حضور دوستان یا دیگر اعضای خانواده تا از شرمساری او پیشگیری شود.
- ☐ برای هریک از اعضای خانواده، یک کیسه پستی درست کنید تا «یادداشتهای محبت‌آمیز» یا فهرست وظایف مربوطه را در آنها قرار دهید.
- ☐ علائق و استعدادهای خود را پرورش دهید. هنگامی که کودکان شور و اشتیاق و رشد شما را مشاهده کنند، خودشان هم تشویق می‌شوند و شما به عنوان نمونه‌ای برای آزمایش موارد جدید، سرمشق کودکان قرار می‌گیرید.
- ☐ فهرستی از «اوقاتی که فرزندانم کمکهای خوبی کردند»، تهیه کنید و آن را در جایی که شما و فرزندانتان اغلب اوقات می‌بینید، قرار دهید تا موجب تشویق چنان عملکردهایی بشود.
- ☐ چنین شعارهای مثبت و جالبی را همیشه به خاطر بسپارید. «مشکلی نیست که آسان نشود!» و یا «کار نیکو کردن از پر کردن است»، «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.»
- ☐ برای کودکان فرصتهایی فراهم بیاورید تا خدمت دلسوزانه‌ای به فرد نیازمند بکنند. چنین فعالیتهایی، احساس محبت و سپاسگزاری و تمایل بیشتر به کمک در کارهای منزل را در آنان تقویت می‌کند.
- ☐ استعداد و علائق و شغل و حرفهٔ خود را با فرزندانتان در میان بگذارید. گاهی اجازه دهید با شما به محل کارتان بیایند، به اتفاق به

پروانه‌گیری بروید و یا ماهیگیری کنید. زمانی را به انجام کارها با یکدیگر بگذرانید.

- ☐ به‌کودکان برچسبهای مثبت بزنید.
- ☐ روی درِ یک جعبهٔ زیبا، شکافی ایجاد کنید و یادداشتهای سپاسگزاری، تحسین یا تشویق را در آن بیندازید: «تو امروز با انجام ... خورشید درخشان را به منزل ما آوردی.»
- ☐ آرزوها و رؤیاهای خود را در مورد فرزندانتان از یاد نبرید.
- ☐ فشارهای عصبی را می‌توانید ابتدا با زمزمه زیرلب و سپس بلند کردن صدا تا حد فریاد آزاد کنید. این کار اگر همراه با سایر افراد خانواده انجام گیرد، موجب خنده می‌شود.
- ☐ هنگامی که منزل پرسروصدا و شلوغ است، برای آرام کردن اوضاع، می‌توانید با الهام از بازیهای کودکانه بگویید: «بی‌حرکت» و این حالت را برای چند ثانیه نگهدارید و سپس بگویید: «حرکت». آزمایش این روش و مشاهدهٔ نتیجه را توصیه می‌کنیم.
- ☐ دفترچه‌های یادداشتی در اختیار کودکانتان قرار دهید و در آنها امتیازهای فوق‌العاده‌ای را که کسب می‌کنند، بنویسید. مثلاً «یک ساعت آزاد همراه با مطالعه با مامان و بابا» یا «دو بار مرتب کردن مجانی تخت، به دلخواه شما.»
- ☐ برای نشان دادن فشار روانی، نوعی علامت از قبیل یک پرچم قرمز، روی درِ اتاق و یا حالتی از دست را به‌کار ببرید.
- ☐ به خاطر داشته باشید هدف، همکاری و احترام متقابل است، نه‌فقط انجام شدن کارها.
- ☐ «اولین»ها را جشن بگیرید: اولین روز مدرسه، افتادن اولین دندان شیری، اولین برف سال و اولین روز تابستان، ارتقای شغلی یا پایان پروژه مامان و بابا. آموختن مهارت جدیدی مانند دوچرخه‌سواری نیز می‌تواند بهانه‌ای برای جشن باشد.

- ☐ هنگام احساس نومیدی، آلبوم عکسهای خود را بیرون بیاورید، با یکی از فرزندان آن را ورق بزنید و داستان تولد و لحظه‌های انتظار برای تولد آنان را بازگو کنید و به این ترتیب، زمینهٔ مثبتی برای شروع مجدد کار به وجود بیاورید.

## میزگرد خانوادگی

- ☐ گوش کنید! گوش کنید! گوش کنید!
- ☐ به کودک خود اجازه دهید «در حد خود اظهار عقیده کند». بر زبان آوردن گله و شکایت، باعث درک متقابل می‌شود.
- ☐ پوست‌کلفت باشید!
- ☐ در ابتدای هر نشست میزگرد خانوادگی، برای ابراز تشکر از اعضای خانواده، به هر نفر چند دقیقه‌ای وقت بدهید.
- ☐ برای سرگرمی و تفریح، یک سیب زمینی «داغ» یا توپ پلاستیکی سبک را دست به دست پرتاب کنید تا زنگ ساعتی که به این منظور تنظیم کرده‌اید، به صدا درآید. در این حالت، فردی که سیب‌زمینی یا توپ را در دست دارد، باید دربارهٔ یکی از اعضای خانواده، جملهٔ زیبایی بر زبان بیاورد.
- ☐ محدودیتها یا تهدیدهایی که قادر یا مایل به انجام آن نیستید، در نظر نگیرید.
- ☐ اجازه ندهید تلفن، مزاحمِ میزگرد خانوادگی شود؛ مخصوصاً اگر فرزند نوجوانی در خانواده دارید.
- ☐ به کودکان اجازه دهید آنچه را از آنان انتظار می‌رود، درک کنند. به این منظور، در اجرای چند برنامهٔ اصلی روزانه، قاطعیت و اصرار بیشتری به خرج دهید؛ مثلاً برای تعیین وقت صرف شام یا صبحانه و یا زمان انجام کارهای روزانهٔ منزل.

- □ قانونی در نظر بگیرید مبنی بر اینکه هیچ کس نمی‌تواند بدون اجازه از پدر یا مادر، وظایف فرد دیگری را انجام دهد.
- □ برای نوجوان پرمشغلهٔ خود، یادداشتی بگذارید و از او وقت ملاقات بخواهید تا با هم گفت‌وگو کنید و نصیحتی بشنوید. رسمی بودن یادداشتِ نوشته‌شده، ممکن است در اولویت دادن به گفت‌وگو و توجه دقیقتر به مسئلهٔ مورد گفت‌وگو، کمک کند.
- □ به اعضای خانواده فرصت ابراز ایده‌ها، اعمال و راه‌حلها را بدهید و به خاطر داشته باشید که با گشاده‌رویی گوش دهید.
- □ اجازه دهید کودک تظاهر کند روزنامه‌فروش است و روزنامه را به منزل بیاورد. لقبهایی که بزرگسالان به کودکان می‌دهند، جالب است.
- □ هفته‌ای یک‌بار، برنامه‌های افراد خانواده را روی تقویمی که در محلی در معرض دید قرار دارد، با یکدیگر هماهنگ سازید.
- □ مجموعه‌ای از سیاستها و قوانین خانوادگی به وجود بیاورید و در آنها جنبه‌های مثبت را رعایت کنید.
- □ برای استانداردی از نظافت منزل که با احساس زیباشناختی شما متناسب باشد و زمانی که می‌تواند برای آن صرف شود، با سایر اعضای خانواده به توافق برسید. همچنین، اهداف استفاده از هر اتاق را مشخص و تعریف کنید.
- □ زمانی برای صحبت خصوصی با فرزند خود در نظر بگیرید؛ رسمی یا غیررسمی، به‌تنهایی و حداقل هر دو ماه یک‌بار.
- □ با کودکان منصفانه، ولی با توجه به علائق و سن آنها، به گونه‌ای متفاوت رفتار کنید.
- □ اهدافی را که میل دارید کودکتان چند ماه آینده، برای رسیدن به آنها تلاش کند، یادداشت کنید. جدول پیشرفت خانگی در این مورد، برای شما پیشنهادهایی دارد (به صفحهٔ ۱۷ مراجعه کنید).

## عواقب و مجازاتها

- ☐ زمانی برای بازی کودک در نظر بگیرید.
- ☐ از اصلِ «اگر این کار تمام نشود، نمی‌توانیم به کار دیگر بپردازیم»، استفاده کنید.
- ☐ عواقب و مجازاتها را اِعمال کنید، اما این کار را بدون عصبانیت و رنجش و دلخوری یا انتقام‌گیری انجام دهید.
- ☐ پول توجیبی کودک را به عنوان تنبیه او توقیف نکنید؛ مگر آنکه این پول دستمزد کار ناتمام باشد.
- ☐ برای آموزش احترام به قوانین، کنترل بر خود و رعایت انصاف و عدالت، تا جایی که خطری برای کودک وجود نداشته باشد، اجازه دهید عواقب طبیعی اتفاق بیفتند.
- ☐ با گفتن جمله‌هایی مانند «تو می‌توانی این کار را انجام دهی» یا «من پشتیبان تو هستم»، حمایت خود را نشان‌دهید و به‌کودک آرامش‌بخشید.
- ☐ به عواقب رفتار نادرست، قبل از وقوع آن، بیندیشید و دربارهٔ آن به کودک توضیح دهید.
- ☐ عواقب را منطقی و قابل اجرا در نظر بگیرید.
- ☐ وقتی کودک، خاموش کردن لامپ اضافی یا رادیو را فراموش می‌کند، شما این کار را انجام دهید. در نوبت دوم فراموشی، یک روز تمام، به او اجازهٔ استفاده از رادیو یا روشن کردن لامپ را ندهید.
- ☐ محدودیتی در نظر بگیرید: «این کار باید قبل از صرف وعده بعدی غذا انجام شود.» این روش، تنها به تأخیر انداختن انجام کار است و نه معافیت از انجام آن.
- ☐ وقتی لامپی بدون دلیل روشن مانده باشد، سکه‌ای از پول توجیبی کودک، بابت این سهل‌انگاری کسر کنید.
- ☐ برای خدمت غیرضروری ارائه‌شده توسط والدین، از کودکان دستمزد بخواهید.

- ☐ درباره عواقب، با کودک گفت‌وگو کنید و از او بخواهید قانون نقض‌شده را تکرار کند و بگوید کارها چگونه باید بهتر انجام شوند.
- ☐ هیچوقت برای تنبیه کودک، وعده‌ای غذا را از او دریغ نکنید.
- ☐ روابط والدین و کودک را به منظور یافتن علت احتمالی مشکلات، بازبینی کنید و بسنجید.
- ☐ تنبیهاتی در نظر نگیرید که از حد توان و تحمل کودک فراتر باشد.
- ☐ برای اینکه کنترل کودک از دست شما خارج نشود، گوشه‌ای از منزل را در نظر بگیرید و هر وقت لازم شد، کودک را به مدت پنج تا ده دقیقه (و نه یک ساعت!) در آنجا نگه دارید.
- ☐ اگر می‌بینید که نتایج و عواقب خیلی شدید هستد، تغییرشان دهید.
- ☐ عقیده کودک را درباره نوع مجازاتی که باید اِعمال شود، بپرسید. این عمل، احساس رنجش و دلخوری در مقابل والدین را کاهش می‌دهد. این کار ممکن است به معنی تغییر نوع تنبیه و یافتن راه‌حل مناسب باشد، اما عقیدهٔ شخصی کودک به نظر او عادلانه‌تر است.

## وظیفه را آموزش دهید

- ☐ مخصوصاً در مورد کودک خردسال، دستورهای واضح و ساده به‌کار ببرید.
- ☐ در حالی که کار هنوز جنبه تفریح و سرگرمی دارد، آن را خاتمه دهید. به این علت که خدمتگزاران خوبی در اختیار دارید، کار را طولانی نکنید.
- ☐ عقاید مثبت خود را درباره کارتان نشان دهید و ابراز کنید.
- ☐ بر عملکردهای شایسته و مناسب به صورتی دوستانه و شفاف، اما محکم و جدی، پافشاری کنید.
- ☐ حتی اگر کودک، شما را در حال انجام کار دیده باشد، نباید چنین تصور کنید که می‌داند کار را چگونه انجام دهد.

- ☐ به جای واکنش، کنش نشان دهید. هنگام کنش، معمولاً رفتارمان را کنترل می‌کنیم، اما هنگام واکنش اجازه می‌دهیم اوضاع بر ما مسلط شود.
- ☐ تفاوتهای فردی کودکان را مد نظر قرار دهید.
- ☐ به خاطر داشته باشید که حتی به کودکان معلول هم باید مسئولیتهایی واگذار شود.
- ☐ کار را به قسمتهای کوچک و قابل کنترل تقسیم کنید.
- ☐ هر بخش از کار را دقیقاً به کودکان نشان و آن را شرح دهید.
- ☐ در ضمن انجام کار، همراه کودک باشید تا آن هنگام که او حداقل سه بار با موفقیت و در روزهای مختلف، کار را تا انتها به‌تنهایی انجام داده باشد.
- ☐ هر بار که کاری انجام داده می‌شود، مخصوصاً در ابتدا، حداقل دو جنبهٔ مثبت دربارهٔ آن بیابید و اظهارنظر کنید.
- ☐ به کودک بگویید چه مدتی باید کار کند تا او بتواند پایان کار را مجسم سازد.
- ☐ دوره‌های کار را کوتاه‌مدت و همراه با موفقیت برگزار کنید.
- ☐ قبل ازموعد مقرر، دربارهٔ کارهای در پیش رو، به کودکان هشدار دهید.
- ☐ کار مقدم بر تفریح است. کارهایی که چندان لذت‌بخش نیستند را با یک فعالیت دلخواه و مورد علاقه، توأم و تقویت کنید: «بعد از پایان این کار، می‌توانی آن کار را هم انجام دهی.»
- ☐ بخشی از زمان کار را به آموختن کارهای پیشگیرانه، از قبیل بیرون آوردن کفش و چکمه، قبل از ورود به منزل، برای کاستن از کار نظافت، بگذرانید. دستها را بعد از غذا بشویید تا از ایجاد لکه و اثر انگشت روی دیوار و اثاثیه پیشگیری شود.
- ☐ پنج دقیقه قبل از پایان وقت بازی، به کودکان هشدار دهید تا با زمان هماهنگ و برای کار آماده و حاضر شوند.

- ☐ بازده خوب و راندمان مناسب را به کودکان بیاموزید. مثلاً به جای چهار بار و هر بار یک چیز را جمع‌وجور کردن و به اتاق خواب بردن، یک بار چهار شیء را بردارند و به اتاق خواب ببرند.
- ☐ در آغاز آموزش جهت‌یابی به کودکان، کلمه‌های «راست» و «چپ» را برای کمک به یادگیری به کار ببرید.
- ☐ در ضمن کار، زیبایی‌شناسی را بیاموزید. از جالب و زیباسازی اشیا لذت ببرید. کودکان را هم بخشی از چیزهای زیبا بدانید؛ مانند گلهای تازه بوستان.
- ☐ با پرسیدن سؤالهایی کودک را راهنمایی کنید تا کاری را که باید انجام شود، شخصاً کشف کند. «چه کار دیگری باید در اتاقت انجام شود؟» بهتر از گفتن «حالا لباسهای چرکت را بردار» است.
- ☐ با پرسیدن «میل داری به تو کمک کنم؟ میل داری چه‌کار کنم؟» مسئولیت و تصمیم‌گیری را به کودک واگذار کنید.
- ☐ با جویا شدن عقاید کودک، به او اجازه دهید تفسیر شخصی خود از چگونگی انجام کار را بیان کند.
- ☐ از سن دو تا هفت سالگی، برای آموزش کارها به کودک، بازی با انگشتها را انجام دهید (به صفحهٔ ۱۰۹ مراجعه شود).
- ☐ مراحل انجام کار، مثلاً شستن ظرفها را عملاً آموزش دهید.
- ☐ هنگامی که کودک کمک می‌خواهد، یاری خود را از او دریغ نکنید.
- ☐ برای نظارت و سرپرستی، آماده و در دسترس کودکان باشید.
- ☐ هنگام آموزش کاری مشخص، به کودک دلگرمی بدهید و او را به فراوانی تحسین کنید.
- ☐ زمانی که کودک تحت فشار روانی است، از خواسته‌ها و انتظارات خود بکاهید.
- ☐ در موارد متعدد، وظایف و کارهای انجام‌شده را مجدداً ارزیابی کنید.

- ☐ برای هر عضو خانواده، رنگی در نظر بگیرید. با استفاده از ماژیک، رنگ مخصوص هر فرد را روی لوازم شخصی او حک کنید. پوشاک را می‌توان با سنجاق کردن یا بخیه زدن قطعه‌ای پارچه، به رنگ مورد نظر، به هر قطعه لباس، علامت‌گذاری کرد. این روش، جدا کردن لباسها را از یکدیگر، برای کودک آسانتر می‌کند.
- ☐ به کودک بقبولانید که انجام کار ممکن است؛ البته نه با گفتن اینکه انجام آن چقدر آسان است، بلکه با ایجاد اعتماد به نفس در او.
- ☐ به عنوان نمونه، به موفقیتهای گذشته کودک تکیه کنید.
- ☐ کودک را با فرزندان دیگر خود یا دوستان او مقایسه نکنید.
- ☐ بر پیشرفت خوب و انجام شایستهٔ کار تأکید داشته باشید و نه انجام سرسری و سرهم‌بندی کردن آن.
- ☐ روشهای بهینه‌سازی انجام کار را بدون حمله به شخصیت، بلکه با تأکید بر جزئیات کار، مورد بحث قرار دهید.
- ☐ مشخصات دقیق کارهای اتاق خواب و وظایف را یادداشت کنید. این یادداشت را پشت درکمد یا پشت پرده اتاقهای مربوطه بچسبانید (به صفحهٔ ۱۰۶ مراجعه کنید).
- ☐ به جای دستور دادن، نصیحت کنید؛ مخصوصاً بعد از دوازده‌سالگی کودک.
- ☐ تا جایی که توانایی پیشرفت اعضای خانواده اجازه می‌دهد، به آنان حق تصمیم‌گیری بدهید و پویایی و فعالیت آزاد آنان را محترم بدارید.
- ☐ در مواردی که حق انتخاب و تصمیم‌گیری را به عهدهٔ کودک می‌گذارید، کاری کنید که او از بین دو چیز حق انتخاب داشته باشد تا تصمیم‌گیری برایش آسان باشد.
- ☐ اگر برای مهار کردن فرزندتان تلاش کنید، ممکن است شکست بخورید، اما اگر بخواهید وقت خود را برای راهنماییهای محبت‌آمیز

و دوستانه به او صرف کنید، شانس موفقیت شما چندین برابر افزایش می‌یابد.

- ☐ در شروع صحبت، ابتدا اسم کودک را بر زبان بیاورید تا او بداند مخاطب صحبت شماست.
- ☐ در هنگام تعیین وظایف، عوامل و مسایل ایمنی را در نظر بگیرید.
- ☐ با صدایی آرام و ملایم صحبت کنید.
- ☐ موفقیت خود و فرزندتان را مجسم کنید. باید باور کنید که این موفقیت می‌تواند اتفاق بیفتد.
- ☐ به دنبال فرصتهای مکرر برای آموزش کودکان باشید.
- ☐ گردهماییهای آموزشی مخصوصی با نامهایی مانند شبِ دوختن دگمه (آموزش دوختن دگمه به تمام اعضای خانواده) یا شبی برای تفکیک لباسهای چرک یا تعمیر پارگی سر زانوی شلوارهای جین، ترتیب دهید.
- ☐ به جای گفتن جملهٔ «این کار را انجام بده! چون من می‌گویم»، مسایل را برای کودکان تشریح کنید.
- ☐ قاطعانه، ولی به گونه‌ای خوشایند، نشان دهید در مورد انجام آنچه می‌گویید، واقعاً مصمم هستید.
- ☐ در صورت تقاضای انجام کاری از فرزندتان، عملی شدن آن را پیگیری کنید.
- ☐ در فرصتی مناسب، همه اعضای خانواده را برای درس نظافت وان حمام یا کاشیها و سرامیکها، فرا بخوانید. با نوارچسب سطح کاشیهای دیوار را به چند بخش تقسیم و هر بخش را برای نظافت، در اختیار یکی از افراد بگذارید. از خیس شدن اعضای خانواده در حین کار، شگفت‌زده نشوید!
- ☐ از مقوای مناسب، «عینک جادویی» درست کنید و با آن به جست‌وجوی محلهای رشد میکروبها، مثلاً داخل فاضلابها، سطل آشغال، ته سطلهای زباله و لبه‌های درقوطی‌بازکن بروید.

- ☐ درسهای لازم را عملاً به کودکان بیاموزید. مثلاً به صورت خانم شلخته و کثیف و آشغال‌پاش لباس بپوشید و مطالبی را دربارهٔ نظافت و مرتب بودن سر و وضع ظاهری آموزش دهید.
- ☐ سبدی به عنوان «سبد نظافت» درست کنید و لوازم اصلی نظافت را توی آن بگذارید تا به‌آسانی به محلی برده شود که باید نظافت شود.
- ☐ به کودکان نشان دهید که کار، چگونه از نقاط در معرض دید اتاق شروع شده، به طرف نقاط پنهان از دید ادامه می‌یابد؛ مثلاً مرتب کردن تخت و جمع‌وجور کردن لباسها، قبل از نظافت کشوهای کمد.
- ☐ ابتدا اشیای بزرگتر و سپس چیزهای کوچکتر را جمع‌وجور کنید.
- ☐ اتاق را در جهت عقربه‌های ساعت جمع‌وجور کنید.
- ☐ بعد از هر دور بازی کودکان و درست قبل از صرف غذا یا رفتن به رختخواب، برای آنان یک برنامهٔ جمع‌وجور کردن اتاق ترتیب دهید.
- ☐ کودک را وادارید قبل از شروع به کار روزانه، لباس مناسب بپوشد، موهایش را شانه بزند و دندانهایش را مسواک کند.
- ☐ لبهٔ کند کارد یا چاقو را با لاک ناخن رنگی علامتگذاری کنید تا کودک بتواند با تشخیص ساده دو لبهٔ کارد از یکدیگر، با ایمنی در تهیهٔ غذا کمک کند.
- ☐ برای کودک نمونه‌سازی کنید. برای ایجاد اعتماد به نفس، روش ساده‌ترِ انجام کارها را به کودک نشان و برای او شرح دهید.
- ☐ به کودکان مهارتی بیاموزید. مهارت، هدیه‌ای است که تا ابد باقی می‌ماند، در حالی که اسباب‌بازی و سایر سرگرمیها فقط مدت کوتاهی دوام دارند.
- ☐ اجازه دهید کودکان در یادگیری مهارتهای تفریحی نیز شرکت کنند، نه‌فقط در وظایف خانه‌داری. مهارتهای تفریحی و سرگرمی، مانند تزیین کیک، برنامه‌ریزی بازیهایی برای جشن تولدها، گل‌آرایی، خرید تنقلات یا پر کردن ظرف دانه پرنده.

**ارزیابی**

- ☐ دقت کنید تمام جزییات کار را یاد بدهید تا هیچ فاصله‌ای بین اصل کار و درکی که از آن وجود دارد، ایجاد نشود.
- ☐ جدول پنجاه‌امتیازی بازرسی اتاق خواب را آزمایش کنید (به صفحهٔ ۱۸۷ مراجعه شود).
- ☐ اتاق را نسبت به شرایط قبل از شروع کار مقایسه کنید و نه با آنچه هنوز باید انجام شود. سپس آن را با استانداردهای مشخص‌شده بسنجید.
- ☐ فقط با شرایط حاضر روبه‌رو شوید و از کلماتی مانند «هرگز»، «همیشه» و «هر وقت» پرهیز کنید.
- ☐ روزی دو بار و هر بار در ساعت ۸، گشتی در منزل بزنید و اشیای زیر دست و پا مانده را در یک کارتن یا جعبه خدمات فوق‌العاده بگذارید. بازپس‌گیری اشیا، فقط با انجام یک کار جبرانی، پرداخت دستمزد برای انجام کار، امکان دارد.
- ☐ استرس و فشارهای وارده از طرف تکالیف مدرسه، آموزگاران، مربیان یا همسالان را درک کنید.
- ☐ هنگامی که یک موقعیت غیرقابل تحمل باید تصحیح شود، با رفتاری آرام و غیراحساساتی، روش صفحهٔ خش‌دار یا بارها و بارها تکرار یک خواسته را به‌کار ببرید.
- ☐ از انتظارات و توقعاتی که دوستان یا خویشاوندانتان از کودکان دارند، بیمناک نشوید. برای کودک، کار و برنامهٔ مخصوص به خود پیش‌بینی و طراحی کنید.
- ☐ در صورتی که کودک در انجام کار ناتوان باشد، در نوع یا چگونگی آن تغییری ایجاد کنید.
- ☐ هنگام عصبانیت، قبل از دست زدن به هر عملی، سعی کنید خونسردی خود را به دست آورید.

☐ کودکان را با هم مقایسه نکنید.
☐ به مشکل حمله کنید و نه به کودک و شخصیت او.
☐ از اتفاقاتی که بر اثر ناهماهنگی و ناسازگاری در طول هفته به وجود می‌آیند، فهرستی تهیه کنید. زمان و فردی را که در این امر عامل مؤثر بوده است، تجزیه و تحلیل کنید. سپس برای ایجاد تغییرات مناسب تصمیم بگیرید.
☐ دستگاه ضبط‌صوت را در گوشه‌ای پنهان و بعضی گفت‌وگوهای عادی و معمول خانواده را پنهانی ضبط کنید و سپس به افرادی که در گفت‌وگو شرکت داشته‌اند، اجازه دهید به گونه‌ای بی‌طرفانه و صادقانه، موارد نیازمند به اصلاح را ارزیابی کنند. اغلب اوقات، کودکان نمی‌توانند دریابند چقدر غرولند و شکایت می‌کنند و والدین نمی‌توانند دریابند تا چه حد ممکن است پرتوقع و منفی به نظر بیایند.
☐ زمانهایی را که کودک در انجام کارها موفق می‌شود، تجزیه و تحلیل و سپس برای استفاده از آن تلاش کنید.
☐ بر نقایص و کاستیهای کوچک و ناچیز اصرار نورزید.
☐ با نقش بازی کردن، کارها را ارزیابی کنید. هنگامی که کارها ناقص یا نادرست انجام شده‌اند، اجازه دهید کودک نقش والدین را بازی کند و والدین آن‌گونه که معمولاً روال کودک است، عذر و بهانه بیاورند. از کودک بپرسید به عنوان پدر یا مادر، چه کار می‌کند تا هماهنگی و درک بیشتری ایجاد شود.
☐ از کاربرد جمله‌های تهدیدآمیزی نظیر «این کار را بکن، وگرنه ...!» پرهیز کنید.

## ساماندهی فردی

☐ برای حفظ و مرتب نگهداشتن یادداشتهای مدرسه و کتابهای کتابخانه، «عادت استفاده از کیف» را در کودک ایجاد کنید.

- ☐ همزمان با شروع مدرسه، برای هر فرزند ساعت زنگداری تهیه کنید تا احساس مسئولیت فردی آنان، برای بیدار شدنِ به‌موقع از خواب، هنگام صبح، تقویت شود و پیشرفت کند.
- ☐ به کودک خود کمک کنید تا با عادت فراموشکاری و دفع‌الوقت و تعلل بجنگد و بر آن پیروز شود.
- ☐ تقویمی در اختیار هر کودک قرار دهید و به او کمک کنید روزهای تولد دوستان و خویشانش را در ابتدای سال، در آن یادداشت کند.
- ☐ برای انجام تکالیف مدرسه و نیز مطالعه کودکان، محوطه‌ای به دور از مزاحمت تلویزیون و کودکان خردسالتر در نظر بگیرید.
- ☐ دماسنجی را بیرون از منزل قرار دهید؛ به گونه‌ای که از داخل منزل قابل رؤیت باشد و کودک را به خواندن آن تشویق کنید تا در صورت لزوم، دربارهٔ استفاده از کلاه و پالتو یا کاپشن تصمیم بگیرد.

## ساماندهی کلی منزل

- ☐ دوچرخهٔ کودکان و وسایل مشابه آن را در محلی که با رسم کردن خطی روی کف پارکینگ منزل یا گوشه‌ای از حیاط مشخص شده است، نگهداری کنید.
- ☐ نوارهای کاست و جلدهای بی‌رنگ آنها را با رسم تصاویر مشابه روی نوار و جلد آن، مشخص کنید. به این ترتیب، کودکان خردسال می‌توانند آنها را درست جاسازی و در محل مخصوص خود قرار دهند.
- ☐ کودکان را تشویق کنید در مواقع حراج مغازه‌ها، قبل از موعد مقرر، برای دوستانشان هدیه تولد تهیه کنند. در اختیار داشتن تعدادی هدیه، ساماندهی زمان، تلاش و بودجه را به آنان می‌آموزد.
- ☐ در نزدیکی در ورودی منزل، محلی برای قرار دادن کتابهای غیردرسی، کتابها و کیفهای مدرسه در نظر بگیرید.

- ☐ در قسمت داخلیِ درِ کمد، یک «جاجورابی» دارای جیبهای متعدد آویزان کنید تا اسباب‌بازیهای کوچک، جورابها، کلاههای پشمی، دستکشها یا دمپاییهای روفرشی در آن نگاهداری شوند.
- ☐ اسباب‌بازیها را تقسیم کنید و در چند کارتن مختلف بگذارید. هر چند روز یک‌بار، یکی از این جعبه‌ها را در اختیار کودکان قرار دهید تا بتوانند هم با تمام اسباب‌بازیها بازی کنند و هم علاقه‌شان را نسبت به اسباب‌بازیها از دست ندهند.
- ☐ با قرار دادن کیسه‌های نایلونی نسبتاً بزرگ در نزدیکی محل ورود به منزل، از تعداد دفعات بیرون آوردن و دوباره پوشیدن کفشها و چکمه‌های افراد خانواده، به علت ورود و خروج مکرر آنان به خانه بکاهید. در صورتی که لازم باشد خیلی سریع وارد منزل شوند، می‌توانند کیسه‌ها را روی کفش یا چکمه بپوشند و بعد از خروج از منزل، دوباره بیرون بیاورند.
- ☐ جعبه‌های بزرگ جای میوه و سبزیجات و سبدهای مختلف بزرگ، می‌توانند به عنوان کشو یا قفسه کاغذها روی یک کمد قرار داده شوند و مورد استفاده قرار گیرند.
- ☐ به کودک خردسال خود کمک کنید تا با استفاده از بشقاب یکبارمصرف، ساعتی درست کند و زمان بازی، کارهای منزل و وقت خواب را با او در میان بگذارید. این امر در درک یک برنامهٔ منظم، به کودک کمک می‌کند.
- ☐ درگوشهٔ مشخصی از منزل، پیامهایی برای افراد منزل بگذارید؛ مثلاً کنار تلفن یا در آشپزخانه.
- ☐ برای اسباب‌بازیها محلی در نظر بگیرید؛ تمام آنها را در یک اتاق یا در محلهای مناسبی برای بازیهای مختلف بگذارید. از قرار دادن آنها در این محلها پرهیز کنید: اتاق خواب مامان و بابا، اتاق نشیمن، راهروها و راه‌پله‌ها.

- ☐ برای تقسیم کردن قفسه یا کشوهای کمد، جعبه‌های مقوایی یا مشابه آن را مورد استفاده قرار دهید.
- ☐ اسباب‌بازیهای پلاستیکی حمام را در یک کیسه توری نایلونی نگهداری کنید. آنها را با یک آویز یا قلاب، از جاحوله‌ای بیاویزید.
- ☐ کمی درباره محل استفاده از اسباب‌بازیها تأمل و آنجا را ارزیابی کنید؛ مخصوصاً بعد از یک دورهٔ طولانی بازی بچه‌ها. گاهی بهتر است اسباب‌بازیها را در محلهایی که کودکان بیشتر مورد استفاده قرار می‌دهند، نگهداری و مرتب کرد.
- ☐ می‌توانید از لوحه‌های چوب‌پنبه‌ای، یونولیت، قطعات موکت یا تخته‌های آویزدار، به عنوان تابلو اعلانات استفاده کنید.
- ☐ برای اسباب‌بازیهایی که بیرون از اتاقها مورد استفاده قرار می‌گیرند، مانند بعضی کامیونهای اسباب‌بازی، سطل شن بازی، توپهای مختلف، یک سطل یا بشکه بزرگ دردار قرار دهید.
- ☐ برای آویختن کت یا ژاکتهای کودک، آویزهایی نصب کنید که به آسانی بتواند به آنها دسترسی داشته باشد.
- ☐ با استفاده از قوطیهای خالی کنسرو و کمپوت و قرار دادن تعدادی از آنها در سبدهای مخصوص شیشه نوشابه یا شیشه شیر، برای مداد رنگیها، مدادها، ماژیکها، خط‌کشها و سایر لوازم خرده‌ریز، وسیله‌ای درست کنید. چسباندن قطعه‌ای مقوا در کف قوطیها و رنگ کردن آنها یا چسباندن قطعه‌ای کاغذ کادو روی بدنه‌شان، موجب زیبایی و استحکام بیشتر آنها می‌شود.
- ☐ یک جفت جوراب را قبل از گذاشتن در لباس چرکها، با سنجاق قفلی به هم سنجاق کنید تا از گم شدن و صرف وقت برای جفت کردن آنها، بعد از شسته شدن، پیشگیری شود.
- ☐ از چمدانها و صندوقچه‌های خالی کوچک، برای انبار کردن و نگهداری لوازم متفرقه استفاده کنید.

- گوشه‌ای از منزل یا کمد را برای نگهداری لوازم کاردستی در نظر بگیرید و میز یا رویه کابینتی را مشخص کنید تا کودکان در آنجا بتوانند آزادانه نقاشی کنند، کاردستی بسازند یا عروسک کاغذی ببرند.
- هواپیماهای اسباب‌بازی را با نخ ماهیگیری و پونز، از سقف اتاق آویزان کنید تا جای خالی بیشتری در کمد داشته باشید.
- به منظور آسایش کودکان در انجام تکالیف مدرسه، همیشه تعدادی مداد و مقداری کاغذ، در محل معینی در دسترس نگهدارید.
- برای نگهداری کتابهای مدرسه، محل معینی در نظر بگیرید. حتی قرار دادن جعبه‌ای در گوشه‌ای پشت مبلها، بهتر از پراکنده بودن آنها در گوشه و کنار منزل است.
- برای آویختن اشیا، گیره‌های قلابداری به دیوار بیاویزید. حلقه‌هایی به حیوانات پشمالوی اسباب‌بازی بدوزید تا آنها را به این گیره‌های قلابدار آویزان کنید.
- برای درِ کمدها، گیره‌های قلابدار تهیه کنید تا وسایلی مانند راکت تنیس، چوب بیس‌بال و غیره را بیاویزید.
- لگنها یا تشتهای پلاستیکی، جداسازنده‌های خوبی برای اسباب‌بازیها و کاردستیها هستند. آنها را به راحتی می‌توان جابه‌جا کرد.
- قطعاتی از چسبانک[1] را به یک نوار پارچه‌ای بدوزید و از دیوار بیاویزید. قطعات مقابل نوار «ولکرو» را به حیوانات پشمالوی اسباب‌بازی بچه‌ها بدوزید و با چسباندن دو قطعه نوار به یکدیگر، اسباب‌بازیها را از آن نوار بیاویزید.

---

۱. به نام تجاری ولکرو که معمولاً در کفش کودکان، به جای بند کفش یا سگک به‌کار می‌رود ــ م.

☐ برای نگهداری مجله‌ها، لباسها یا اسباب‌بازیهای کودک، می‌توانید از محفظه‌های چندطبقه پلاستیکی مخصوص نگهداری پیاز و سیب‌زمینی که روی هم قرار داده می‌شوند و محتویات آنها به آسانی قابل دید است، استفاده کنید.

### آشپزخانه

☐ ظروف غذاخوری را در محلی در دسترس کودک نگهداری کنید تا او بدون نیاز به کمک دیگران، بتواند میز را بچیند.

☐ «ظرفهای خودت را در ماشین ظرفشویی بگذار و دو عدد دیگ یا قابلمه یا دیس یا سینی بشور. مامان و بابا آنچه را باقی مانده است، می‌شویند». این روشِ خانوادهٔ اولنس[1]، برای شستن ظرفهاست.

☐ اجازه دهید هربار یکی از کودکان، برای خرید از سوپرمارکت، همراه شما بیاید یا در خرید و جابه‌جایی اجناس کمک کند.

☐ مبلغ مناسبی در اختیار کودک بگذارید و اجازه دهید یک وعده شام خانواده را برنامه‌ریزی، مواد لازم را خریداری و غذا را تهیه کند.

☐ برنامه غذایی هفتگی بنویسید و در دسترس قرار دهید تا کودکان بزرگتر، بتوانند قبل از رسیدن شما از محل کار به منزل، تهیه شام را شروع کنند.

☐ جارویی متناسب با قد کودک خردسال تهیه کنید تا او به‌راحتی بتواند از آن استفاده کند.

☐ کودکتان را به منزل مادربزرگها بفرستید تا طرز تهیهٔ بیسکویت یا کیک را از آنان که «حرفه‌ای» هستند، بیاموزد.

☐ بگذارید کودک، نقش گارسن را بازی و سفارشهای یک ناهار ساده یا صبحانه را آماده کند.

---

1. Olness

- طرح ساده‌ای از طرز قرار گرفتن وسایل غذاخوری روی میز، در اختیار کودک بگذارید تا به عنوان نمونه، هنگام چیدن میز مورد استفاده قرار دهد. این طرح باید شامل بشقاب، لیوان، کارد غذاخوری، چنگال، قاشق و دستمال سفره باشد.
- برای جلب علاقه و تحریک کودک به آشپزی می‌توانید:

  - اسامی جالب توجه و طنزگونه برای غذاها ابداع کنید.
  - به کودکان بیاموزید با سس سالاد یا خامه روی ژله و نیز غذاهای مشابه، قیافه‌های مضحک و جالب توجهی رسم کنند.
  - با انواع نان و به شکلهای مختلف (مثلث، دایره و غیره) با کارد یا با استفاده از قالبهای بیسکویت برای برش، ساندویچهای مختلفی درست کنید. مواد متفاوتی لابه‌لای نانها بگذارید و یا حتی یک ساندویچ سه‌لایه درست کنید.
  - دایره‌ای از وسط یک برش نان تست جدا کنید، بقیه برش نان را در ماهیتابه روغن‌دار بگذارید و تخم‌مرغ را داخل دایره بشکنید و سرخ کنید. این غذا را «تخم‌مرغ در قاب» بنامید و کودک را به تهیهٔ آن تشویق کنید.
  - اجازه دهید کودک، نوع قالب ژله را انتخاب کند.

- بیسکویتهای لاک‌پشتی درست کنید. برای این کار، پنج دانه بادام یا پسته یا قطعات گردو را به صورت سر و دست و پای لاک‌پشت، در سینی فر بچینید. یک قاشق سَرپُر خمیر بیسکویت یا خمیر سفت کیک، در مرکز این پنج دانه قرار دهید و سپس در فر بپزید.
- با آماده ساختن چندین نوع ساندویچ و قرار دادن آنها در فریزر، وقت تهیه غذا را کاهش دهید. این کار می‌تواند یک برنامهٔ خانوادگی برای تهیهٔ ناهار باشد و موجب صرفه‌جویی در وقت همهٔ اعضای خانواده شود.

- ☐ در طول تهیهٔ غذا، اجازه دهید کودک در کنار بزرگسال کار کند.
- ☐ برای هر کودک جعبه‌ای تهیه کنید تا در آن، دستور تهیهٔ غذاهایی را که دوست دارد و با موفقیت تهیهٔ آنها را آموخته است، نگهداری کند.
- ☐ قبل از اینکه تهیهٔ یک وعده کامل غذایی را به عهدهٔ کودک بگذارید، او را وادارید یک نوع غذا را چندین بار با موفقیت تهیه کند.
- ☐ ترفند و سیاستی در پیش بگیرید که طبق آن، کسانی که آشپزی می‌کنند، نظافت بعد از آشپزی را نیز انجام دهند، ولی برای همان وعده، از شستن ظرفهای صرف غذا معاف باشند.
- ☐ بعد از تهیهٔ موفقیت‌آمیز غذاها، جایزه‌هایی با اسامی فانتزی، مثل جایزهٔ ژله لرزان رعشه‌دار و یا ... به کودک اهدا کنید.
- ☐ چگونگی آماده‌سازی مواد برای تهیهٔ غذا را در نوبتهای مختلف و در اوقات متفاوت به کودکان یاد بدهید. به این منظور، کار را به صورت معکوس، از زمان صرف غذا شروع کنید.
- ☐ کتاب آشپزی جدیدی به کودک هدیه دهید.
- ☐ کودکان خود را در دوره‌های آشپزی مدرسه یا محلهٔ خود ثبت‌نام کنید.
- ☐ یک رستوران خیالی تدارک ببینید و در آن، به جای پول واقعی، پولِ فرضی انعام بدهید. هنگامی که از سینی یا در صورت موجود بودن، از میز چرخدار استفاده شود، نظافت میز آسانتر و جالبتر است.
- ☐ برای هر روز یک نفر آشپز تعیین کنید و یکی از والدین، معاون او شود.

## ساماندهی اتاق خواب

- ☐ به کودک کمک کنید برای هر چیز جایی در نظر بگیرد.
- ☐ برای برانگیختن علاقهٔ کودک، گاه به گاه شیء جدیدی به اتاقش اضافه کنید.

- ☐ به جای اینکه لباسهای کودک را روی هم قرار دهید، آنها را لوله یا بسیار کوچک تا کنید تا در کشوها به صورت عمودی، مانند کتاب در کتابخانه، جاسازی شوند.
- ☐ بعد از پنج یا شش‌سالگی، کودکان را در تصمیم‌گیری برای خارج کردن اشیای اضافی از اتاقها، شرکت دهید.
- ☐ اتاقی که برای چندین روز درهم‌ریخته و آشفته باقی مانده باشد، نشانه‌ای از نیاز به کمک والدین برای نظافت و ساماندهی آن است.
- ☐ با پرتاب لباس چرک به داخل سبد لباس چرکها، بسکتبال بازی کنید. برای هر پرتابِ گُل‌شده، دو امتیاز در نظر بگیرید.
- ☐ به مدت سی دقیقه در اتاق کودک، روی فرش بنشینید و ببینید از چه راههایی می‌توانید بعضی اشیا را از آنجا بیرون ببرید و نظم تازه‌ای برای اشیای باقی‌مانده در نظر بگیرید.
- ☐ با تعیین محلی برای نگهداری اشیای مورد علاقه و یادگاریها و کمک به رهایی از اشیای غیرضروری، به کودک کمک کنید لوازم و وسایل اتاق خوابش را در تعداد قابل کنترلی نگهدارد.
- ☐ با واداشتن کودک به خزیدن روی تخت و بالا کشیدن روتختی و سپس پایین‌آمدن از آن، چگونگی مرتب‌کردن تخت را به کودک آموزش دهید.
- ☐ روتختی و ملافه‌هایی تهیه کنید که مرتب کردنشان برای کودک آسان باشد و یا برای کمک همه‌روزه به کودک، برای مرتب کردن تختش، برنامه بریزید.
- ☐ ضمنِ نظافت کامل اتاق، اثاثیه را جابه‌جا و گردگیری کنید و به این ترتیب، به کودک بیاموزید برای زیبانگهداشتن اتاقش، ارزش قائل شود.
- ☐ پیژاما را زیر بالش یا داخل روبالشی نگهدارید.
- ☐ با استفاده از تی‌شرت مورد علاقه و مستعمل کودک، کیسه‌ای برای لباسهای چرک درست کنید. پایین تی‌شرت و نیز حلقه آستینها را به هم بدوزید و آن را از یک چوب‌رختی بیاویزید.

- ☐ از کاغذ معمولی، قطعه‌ای به شکل کفش ببرید و در قفسه یا کف کمد بچسبانید تا محل کفشها مشخص شود.
- ☐ برای کودکانی که اشیای کوچک را جمع‌آوری می‌کنند، جعبه‌ابزارهایی مانند جعبه ابزار نگهداری پیچ و مهره و میخ، تهیه کنید.
- ☐ اسباب‌بازیها را به جای درهم و برهم قرار دادن در یک صندوق بزرگ اسباب‌بازی، در کیسه‌ها یا جعبه‌هایی از هم تفکیک و نگهداری کنید.
- ☐ سطل بزرگی برای نگهداری اشیایی مانند چوب بیس‌بال و توپهای مختلف، در گوشه‌ای از کمد بگذارید.
- ☐ کیسه‌های اسباب‌بازی را روی یک پایه رخت‌آویز که دارای قلابهایی در تمام طول پایه باشد، نگهداری کنید.
- ☐ با کش لاستیکی، حلقه‌هایی برای دور قوطیهای اسباب‌بازی درست کنید تا در صورت زمین خوردن قوطیها، محتویات آنها بیرون نریزد.
- ☐ حیوانات اسباب‌بازی و عروسکها را با روبانی که دور گردن آنها گره زده‌اید، روی یک میلهٔ چوبی بلند (به عرض ۵ سانتیمتر) بیاویزید. این میله باید قلابهایی داشته باشد و به صورت عمودی از سقف آویخته شود.
- ☐ اشیای باارزش یا یادگاریهای کودکان را در محلهایی به دور از دسترس خواهر یا برادر کوچکتر یا همبازیها بگذارید.
- ☐ با محدود کردن کاغذها، اسباب‌بازیها و لباسها، به کودک بیاموزید اشیای محدود را به خوبی مرتب کند.
- ☐ با آجر و تخته، قفسه‌هایی به صورت کتابخانه متحرک درست کنید. با استفاده از فیبر یا تخته سه‌لایی، می‌توان یک اتاق بزرگ را به چند بخش مجزا تقسیم کرد و هر بخش را برای کاربرد مشخصی، مثلاً سرگرمی یا انجام تکالیف مدرسه یا خیاطی و کاردستی، در نظر گرفت. فضاهای بین قفسه‌ها را می‌توان با هر چیزی ساخت؛ الوار و

تخته، لوحه‌های سنگی یا جعبه‌های مقوایی، در صورتی که به اندازهٔ کافی ضخامت داشته باشند و بتوانند وزن را تحمل کنند.

- ☐ اثاثیهٔ اتاق را کنار دیوارها قرار دهید تا حداکثر سطح آزاد و قابل استفاده برای بازی یا کارهای دیگر به وجود آید.
- ☐ از جعبه‌های مختلف می‌توان صدها استفادهٔ گوناگون کرد. همچنین، در موارد متعدد می‌توان از فضای قفسه‌ها و کشوها بهتر بهره برد. روکش کردن جعبه‌ها با کاغذ کادوهای باقی‌مانده از کادوهای تولد و غیره، آنها را زیباتر و نیز بادوامتر می‌کند.
- ☐ از جعبه‌هایی مانند جعبه برشتوک، می‌توانید برای نگهداری مجله‌ها استفاده کنید.
- ☐ در هر اتاق، سبد یا کیسه‌ای برای لباس چرکها در نظر بگیرید.
- ☐ برای جداسازی جورابها، لباسهای زیر، کمربندها و پیژاماها، جعبه‌های کفش را در کشوهای کمد قرار دهید.
- ☐ برای کودکی که می‌تواند لباسهایش را بیاویزد، میله رخت‌آویزی متناسب با قد او در کمد لباسها نصب کنید.
- ☐ لباسهای خارج از فصل و یا کوچک‌شده را از لباسهایی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرند، جدا نگهدارید.
- ☐ پشت درِ کمد، برای آویختن لباسهای حجیم، مانند کاپشنها و پالتوها، یک میله جاحوله‌ای نصب کنید.
- ☐ در هر اتاق یک سطل آشغال بگذارید. اتاق نشیمن را می‌توان استثنا کرد.
- ☐ روی قفسه‌ها و کشوها در اتاقهای کودکان، انباریها، محوطه انجام تعمیرات و آشپزخانه، برچسب بزنید. به کودکان کمک کنید تا بدانند هر چیزی را که برمی‌دارند، دوباره کجا بگذارند.
- ☐ کشوهای کمد لباسها را برای تمام افراد جوان و کودکان خانواده، یکسان ساماندهی کنید؛ به این ترتیب که در کشوی بالا اشیای

باارزش، در کشوی دوم پیژاما، در کشوی سوم جورابها و لباس زیر و به همین ترتیب در سایر کشوها وسایل دیگر را قرار دهند. این امر کمک می‌کند تا بچه‌ها سریعتر و آسانتر، وسایلشان را در جای خود بگذارند.

- ☐ نظافت کشوها و قرار دادن کاغذ کادوهای تولد کودک را در کف کشوها، به عنوان پوشش، به صورت یک سنت سالانه در آورید.
- ☐ برای بیشتر شدن فضای کمد و آویختن لباسهای کودکان خردسالتر، یک قطعه لوله یا دسته چوبی یک جارو را با بستن دو قطعه طناب از دو سر آن، متناسب با قد کودک، از سقف کمد آویزان کنید تا فضایی برای لباسهای کوتاه، مانند پیراهن یا شلوارکها به وجود آید.
- ☐ در اتاق خواب، فضایی برای کتابها در نظر بگیرید تا کودکان راحت‌تر بتوانند کتابهایشان را مرتب نگهدارند. این امر کمک می‌کند که عادت به مطالعه، در کودکان تقویت شود.

# ضمیمه الف

## کمک به کودک برای مرتب کردن کارهای مدرسه

آیا کودکان شما، مانند فرزندان ما، هرگز یادداشتهای مدرسه‌شان را گم کرده‌اند، تکالیف منزل را در جای دیگر گذاشته‌اند یا یادشان رفته که رضایت‌نامه بازدیدهای علمی را تحویل دهند؟ برای هموار کردن تجربه مدرسه، روشهایی وجود دارد که نه‌تنها به کودک کمک می‌کند تا دانش‌آموز بهتری شود و درباره خودش احساس مطلوبتری داشته باشد؟ بلکه فرصت بیشتری برای کمک به خانواده و سرگرمی خواهد داشت.

مری کراوفورد[1] معتقد است کودکانی که به‌خوبی می‌توانند کارهایشان را سامان دهند، بهتر می‌دانند چه‌کاری را چگونه و چه موقع انجام دهند. آموزش نظم و ترتیب برای مدرسه، از مهدکودک و کودکستان شروع می‌شود. مثال زیر، نمونهٔ خوبی برای این موضوع است. در پنج‌سالگی بکی مک‌کلو، مربی او کودکان را تشویق می‌کرد تا به داشتن کیف، عادت کنند. او از آنها می‌خواست هر روز کیف یا کیسه نایلون یا کیف پارچه‌ای دسته‌داری همراه داشته باشند. کودکان، یادداشتهایی برای والدین، کارهای به‌پایان‌رسیده، برگه‌های رضایت‌نامه و کتابهای کتابخانه را برای به‌خانه‌بردن در پایان روز، در این کیف قرار می‌دادند. به این ترتیب، به محض ورود بکی به منزل، لوازم مدرسه در اطراف پخش و پلا

1. Marie Crawford

نمی‌شد، بلکه «کیف» به قلابی در کمد آویزان می‌شد تا در فرصت مناسبی، اشیای آن دسته‌بندی شوند. همین عادتِ بکی به داشتن کیف، چنان اعتماد به نفس او را بالا برد که وقتی به سن مدرسه رسید، خیلی راحت با فعالیتهای مدرسه اُخت شد. در طول سالهای اشتغال به تدریس، سومانسون کودکان بسیاری را به علت گم‌کردن تکالیفشان یا برگه‌های رضایت‌نامه والدین، در حال گریه دیده بود. اغلب کودکان، درس و مدرسه را بسیار جدی می‌گیرند و میل دارند در آن موفق شوند. مرتب بودن لوازم مدرسه، احساس اضطراب را در کودک کاهش می‌دهد و در او، حس اتکا به خود[1] و اعتماد به نفس[2] ایجاد می‌کند.

در یک مدرسه راهنمایی، آموزگاران ورقه‌هایی برای یادداشت کردن نمرات، در اختیار دانش‌آموزان قرار دادند که نمرات امتحانی، آزمایشگاه تکالیف منزل و کارهای کلاسی را در آن یادداشت کنند و همیشه آن را در دسترس داشته باشند. به این ترتیب، دانش‌آموزان همیشه ازوضعیت درسی خود بااطلاع بودند. شما هم می‌توانید برای استفاده از این روش، به کودک خود کمک کنید. این روش، از «غافلگیر» شدن کودک، هنگام دریافت کارنامه، جلوگیری می‌کند.

دانش‌آموزان دبیرستانی دارای شغل پاره‌وقت که علاوه بر برنامه‌های درسی عادی، در فعالیتهای فوق‌برنامه، مانند شرکت در گروه سرود مدرسه، بازی در تیمهای ورزشی یا دیگر برنامه‌ها درگیرند، برای ساماندهی وقت و انرژی خود، به کمک مخصوصی نیاز دارند. یک دانش‌آموز سال آخر دبیرستان، متوجه شده بود که داشتن تقویم جیبی، راه‌حل مسئله است؛ چون او قبل از اینکه مسئولیت برنامه تازه‌ای را بر عهده بگیرد، ابتدا تقویمش را به دقت بررسی و برنامه‌اش را تنظیم می‌کرد. چنین تقویمی می‌تواند یاور باارزشی برای نوجوانان بسیار پرمشغله باشد.

---

1. self-reliance
2. self-confidence

کمک به کودک، برای تنظیم اهداف هفتگی مدرسه، از دفع‌الوقت و تعلل او جلوگیری می‌کند، بهره‌وری را افزایش می‌دهد و فراموشکاری کودک را محدود می‌سازد. بسیاری ازتکالیف مدرسه، از مدتها قبل از تاریخ تحویل، تعیین می‌شوند و با وجود مهلت زیاد، تا آخرین لحظه به تعویق می‌افتند؛ مطالعه برای امتحانات هفتگی دیکته یا مکالمه، امتحان کوتاه و مختصر (کوییز) روز اول هفته، تکالیف پایان ترم و تهیه «پوستر»، نمونه‌هایی از این موضوع هستند. جدولی که در پی می‌آید، به منظور یادداشت تعهدات مدرسه و سایر فعالیتها مانند درس موسیقی، تمرینهای ورزشی و بازیها یا قرارهای ملاقات، طراحی شده است. کودک را وادارید «کارهایی را که باید انجام دهم» و «کارهایی را که میل دارم انجام دهم»، یادداشت و سپس به روزهای هفته تقسیم کند. بعد از یک ماه استفاده از این جدول، سیدنی[1]، دانش‌آموز سال دوم دبیرستان، اظهار داشت: «زندگی من بر اساس تکالیف مدرسه‌ام می‌چرخد. این جدول به من کمک کرد همه چیز را در یک جا یادداشت کنم و دیگر آنها را فراموش نکنم. این جدول، برنامهٔ مرا مرتب نگه می‌دارد.»

چه کسی مسئول تکلیف منزل است؟ در این مورد، عقاید متناقضی ابراز می‌شود. عده‌ای می‌گویند این کار تماماً وظیفهٔ کودک است و والدین نباید در آن دخالت کنند. عده‌ای معتقدند «بدون توجه به هیچ مسئلهٔ دیگری، والدین باید دقت کنند که کودک، تکالیف مدرسه‌اش را انجام دهد». هر دوی این نظریه‌ها، مستقیم یا غیرمستقیم، احتمالاً از طرف آموزگاران فرزندانتان به شما تحمیل شده‌اند. ممکن است از انجام‌نشدن یا دیر انجام شدن تکالیف مدرسه فرزندتان احساس تقصیر کنید. پیشنهادهای منطقی و بی‌طرفانهٔ زیر که از طرف گروهی از مدیران و آموزگاران گردآوری شده، برای ملاحظه و دقت نظر در آنها، به شما پیشنهاد می‌شوند.

1. Sidney

هفتهٔ ___________

| کارهایی که باید انجام دهم | کارهایی که میل دارم انجام دهم |
|---|---|
| | |
| شنبه | یکشنبه |
| دوشنبه | سه‌شنبه |
| چهارشنبه | پنج‌شنبه / جمعه |

انجام تکالیف مدرسه، مسئولیت کودک است، اما والدینِ حامی[1]، انجام این مسئولیت را ساده‌تر می‌کنند؛ درست همان‌گونه که در صورت همکاری کودک در مسئولیتهای خانه‌داری، سر کار رفتن و انجام وظیفه برای والدین، آسانتر می‌شود. گروه همسالان، در مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای نامناسب و ناخواستهٔ اجتماعی بر یکدیگر تأثیرگذارند. چنانچه کودک از انجامِ کارهایش در مدرسه احساس رضایت نکند،

1. supportive parent

## در انجام تکلیف مدرسه و ایجاد عادتِ مناسب مطالعه، به فرزندانتان کمک کنید:

۱. از آنان بپرسید آیا تکلیفی برای انجام دادن دارند.
۲. به آنچه انجام می‌دهند، علاقه نشان دهید.
۳. از دست کودکان عصبانی نشوید؛ مخصوصاً اگر در انجام تکلیف دچار مشکل هستند.
۴. به جای اینکه کودک شما، بی‌وقفه و به مدت طولانی درس بخواند و تکالیفش را انجام دهد، کمکش کنید تا کارهای مدرسه‌اش را در دوره‌های کوتاه‌مدت انجام دهد.
۵. اگر کودکان نمی‌توانند شخصاً چگونگی انجام تکالیف را دریابند، همراه آنان درس را مرور کنید و چگونگی انجام تکلیف را به ایشان بگویید، ولی جواب را در اختیارشان قرار ندهید.
۶. زمان و محل معینی برای انجام تکالیف در نظر بگیرید که کودک شما بتواند دور از سروصدای تلویزیون و مزاحمت کودکان خردسالتر، کارش را انجام دهد.
۷. لوازم مدرسه، مانند مداد و کاغذ را ذخیره کنید و در دسترس داشته باشید.
۸. برای نگهداری کتابهای مدرسه، محل مخصوصی در نظر بگیرید.

---

هنگامی که به جست‌وجوی چیزی می‌پردازد که بتواند به آن احساس «تعلق» کند، امکان پیروی از این تأثیرات افزایش می‌یابد.

محیطی ایجاد کنید که در آن، یادگیری راحت و ساده باشد و نه‌تنها محلی برای انجام کار و مطالعه (یک میز معمولی یا میز تحریر)، نور کافی و لوازم مناسب هم در اختیار کودک بگذارید و نیز سعی کنید یکی از والدین برای گفت‌وگو دربارهٔ درس و پشتیبانی در دسترس باشد. اگر

کودک بتواند یک ساعت به‌آرامی مشغول انجام تکالیفش شود، فرصت ایده‌آلی برای مطالعه شخصی والدین فراهم می‌آید. والدین کتاب‌خوان، احتمالاً کودکان اهل مطالعه دارند. یک تابلو اعلانات برای نصب و نشان دادن کارنامه‌ها و گزارشها و کاردستیها، به همان اندازه که برای کودک خردسالتر، برای کودکان بزرگتر نیز لذت‌بخش است. به عنوان یک عمل ابتکاری، یک طناب رخت‌آویز، به دیواره راه‌پله نصب کنید و کارهای مدرسه را از آن بیاویزید.

استفاده از چنین پرسشهایی، برای کمک به منظم شدن فعالیتهای مدرسه‌ای کودک، مفید است: «امشب چه تکلیفی داری؟»، «فکر می‌کنی چه مدت طول بکشد؟»، «چه برنامهٔ دیگری برای بعد از تکلیفت داری؟» این پرسشها در تعیین اهداف به کودک کمک می‌کند. همچنین، ممکن است در یادداشت تکالیف، به محض رسیدن کودک به منزل، مفید باشد؛ نوعی یادآوری دیداری، از آنچه باید انجام شود. البته، روزانه به این‌همه تشویق و تحریک و پرسش نیازی نیست، اما با داشتن زمان و محل معینی برای انجام تکلیف مدرسه و حمایت والدین، به احتمال زیاد، کودک عادت «تکلیف مقدم بر سایر کارها» را فرا می‌گیرد.

# ضمیمه ب

## کمک به کودک برای شروع آشپزی

غذا و خوراکی، اغلبِ افراد، مخصوصاً کودکان را به هیجان می‌آورد. سومانسون، از زمان کودکی خود، اظهارنظر شخصی را به خاطر می‌آورد که هنگام درست‌کردن بیسکویت، به آشپزخانهٔ درهم‌ریختهٔ آنان وارد شده بود: «هر کاری انجام می‌دهم که همسرم اجازه دهد کودکانمان چنین کاری انجام دهند، اما او از اینکه آشپزخانه‌اش این‌طور ریخت‌وپاش باشد، خوشش نمی‌آید.» موفقیت دانشجویی که به تازگی از خانواده جدا شده و یک عروس یا داماد جوان، برای برعهده‌گرفتن مسئولیتهای مربوط به آشپزی، به مقدار فراگیری او در گذشته بستگی دارد. حتی دانستن طرز تهیهٔ چند نوع غذای ساده و اصلی، می‌تواند شروعی برای تهیه غذاهای متنوع باشد. اعتماد به نفسی که از دانستن طرز تهیهٔ این چند نوع غذا در فرد ایجاد می‌شود، می‌تواند نخستین تجربهٔ تطابق و سازگاری با محیط را قابل تحمل و حتی لذت‌بخش کند.

چگونه می‌توانید به کودکتان کمک کنید که مهارتهای اساسی آشپزی را بیاموزد؟ راه‌حل این است که کودک را در تهیهٔ غذای روزانه درگیر کنید. یکی از وظایف تعیین‌شدهٔ روزمره می‌تواند معاونت آشپز باشد. کودک می‌تواند هنگام تهیهٔ غذا در کنار یک نفر بزرگسال به کار بپردازد، یا بزرگسال می‌تواند دستیار کودک باشد و کارها را به گونه‌ای که او می‌خواهد، انجام دهد. یکی از کودکان را مأمور تهیهٔ صبحانهٔ روز جمعه یا ناهار روز تعطیل کنید (برای تهیهٔ مواد غذایی، برنامه‌ریزی اولیه‌ای انجام

دهید تا کودک بتواند در طراحی برنامهٔ غذایی، با اطمینان از وجود مواد اولیه، کار کند). در خانواده‌ای هر پنج‌شنبه‌شب که مامان به آموزش امور پیشاهنگی در بیرون از منزل می‌پرداخت، دو دختر خانواده، عهده‌دار تهیهٔ شام بودند. مادر دیگری در کانادا، تهیهٔ جعبه کارت دستور آماده‌سازی غذا را مشوق و محرکی برای این کار می‌دانست. او به هریک از نوجوانانش (پسر و دختر) در کریسمس، یک جعبه کارت دستور غذا هدیه می‌داد؛ با قول اینکه تهیهٔ هر غذایی را که با موفقیت بیاموزند، خودشان انجام دهند. زمانی که هریک از فرزندان این خانواده، خانه را به قصد زندگی مستقل ترک می‌کردند، مهارتِ تهیهٔ مجموعه‌ای از غذاهای مورد علاقه‌شان را که آزمایش کرده بودند، با احساس اعتماد به نفس و جعبه‌ای که آنها را به یاد خاطرات خوش و دلپذیر می‌انداخت، همراه داشتند.

**به خاطر داشته باشید که تجربه، شما را بسیار باکفایت ساخته است.** تهیهٔ غذایی که شما می‌توانید در مدت تنها یک ساعت آماده کنید و روی میز غذا بگذارید، ممکن است برای کودک دو یا سه برابر این مدت طول بکشد. از تجربه منجر به شکست بپرهیزید و به این منظور، وقت کافی در نظر بگیرید. قبل از موظف کردن کودک به تهیهٔ یک وعده غذای کامل، او را وادارید یک نوع غذا را چندین بار با موفقیت تهیه کند. در صورت واگذاری مسئولیت کامل یک وعده غذا به کودکان، از نتایج کار یا تلاش آنان انتقاد نکنید. هر آشپز در شروع کار، اشتباهات شرم‌آور متعددی انجام داده است. اجازه دهید کودکانتان از تجربیاتشان بیاموزند تا غرور و افتخار و اعتماد به نفس در ایشان رشد کند.

**به کودکان نشان دهید چگونه تهیه غذا را به چند بخش تقسیم کنند.** مثلاً اگر آب‌پزکردن سیب‌زمینی یک ساعت طول می‌کشد، آن را قبل از پختن لوبیاسبز که تنها نیم‌ساعت زمان می‌خواهد، شروع کنند. همیشه وقت کافی برای جبران تداخل امور یا اشتباهها، در نظر بگیرید.

کودکان، سیاستِ «آشپز معاف از نظافت میز غذا و شستن ظرفها» را

دوست دارند. البته این امر، به معنی معافیت از نظافت، در ضمن پخت‌وپز نیست. مرتب کردن ظروف و قرار دادن آنها در محل مخصوصی، بخشی از روند تهیهٔ غذاست. مثلاً پختن کیک، شامل جمع‌وجور کردن مواد مصرفی اضافی، شستن لوازم تهیهٔ خمیر کیک و تمیز کردن رویه کابینت است. در هر صورت، کودکی که غذا را تهیه می‌کند، از اینکه او را از شستن ظرفها معاف می‌کنند، خوشحال می‌شود.

**جوایز ویژه، به هیجان کار می‌افزاید.** جوایز فانتزی مانند جایزهٔ ژله لرزان و یا ... را بعد از تهیهٔ موفقیت‌آمیز هر نوع غذا، به کودکان اهدا کنید. جوایز را می‌توان از قطعه‌ای کاغذ و روبان درست کرد. اگر به طور مرتب و منظم، گردهمایی خانوادگی دارید، جایزه را در آن نشست، همراه با کبکبه و شور و هیجان زیاد، اهدا کنید و آن را به‌گونه‌ای چشمگیر در محلی بگذارید که دارندگان مفتخر به آن، بتوانند از دیدن آن لذت ببرند.

مادر خانواده‌ای برای تشویق و تحریک کودکان به آشپزی، تمام مواد لازم برای تهیهٔ بیسکویت یا کیک را روی میز آشپزخانه قرار می‌داد و روی آنها را با پارچه‌ای می‌پوشاند. کودکان، بعد از پایان کارهای صبحگاهی خود، می‌توانستند پارچهٔ روکش مواد اولیه را بردارند و در درست کردن بیسکویت، به مادر کمک کنند یا خود به‌تنهایی به تهیهٔ بیسکویت بپردازند. عنصر غافلگیری (سورپریز) به کودکان کمک می‌کند در طول انجام کارهای صبحگاهی، پرتحرک و فعال باشند تا جایزهٔ خود را که یک تجربهٔ آشپزی است، دریافت کنند.

**روشهای اندازه‌گیری مواد اولیه، باید در شروع کار آموخته شوند.** تفاوتِ استفاده از پیمانه شیشه‌ای اندازه‌گیری مایعات و پیمانه اندازه‌گیری مواد بسیار خشک را به کودک بیاموزید. در اندازه‌گیری مواد خشک، لازم است سطح آنها را با یک کاردک یا وسیلهٔ مشابهی صاف کرد. چون در کشور ما روش اندازه‌گیری‌متریک، بیشتر استفاده می‌شود، باید به اندازه‌های استاندارد یا متریک ذکرشده در دستور غذا، توجه بیشتری داشته باشیم.

بعد از فراگیری روشهای اندازه‌گیری، کودکان می‌توانند تهیهٔ غذا را شروع کنند. دقت داشته باشید، قبل از اینکه ایشان بخواهند به‌تنهایی و شخصاً غذایی تهیه کنند، بعضی اصطلاحات آشپزی را آموخته باشند. فهرست زیر می‌تواند برای شروع این مرحله، استفاده شود:

پختن: استفاده از فر اجاق‌گاز برای طبخ مواد غذایی (این حالت در مورد گوشت، رُست کردن نام دارد)

به‌هم‌زدن: مخلوط کردن سریع مواد برای یکنواخت کردن آنها (با استفاده از قاشق، همزن دستی یا همزن برقی)

مخلوط کردن: آمیختن چندین ماده برای یکنواخت و همبافت شدن آنها

جوشاندن: پختن غذای مایع یا نسبتاً غلیظ (معمولاً روی شعله اجاق خوراک‌پزی) تا حباب زدن مکرر مخلوط

خرد کردن: قطعه‌قطعه‌کردن مواد

سرخ کردن: پختن غذا با حرارت زیاد تا قهوه‌ای‌رنگ شدن آن

خامه‌مانند: هم‌زدن تا یکنواخت شدن و پف کردن (معمولاً برای مایه کیک و نیز تخم‌مرغ)

ریز ریز کردن: بریدن و خرد کردن مواد غذایی به قطعات کوچک

تفت دادن: طلایی‌رنگ کردن مواد غذایی با مقدار کمی روغن روی شعلهٔ اجاق

رنده کردن: خردکردن مادهٔ غذایی توسط رنده برای ریز ریزشدن آن

چرب کردن: آغشتن سطح داخلی ظرف (مثلاً قالب کیک) به روغن، برای پیشگیری از چسبیدن غذا به ظرف

نیم‌جوش کردن: حرارت دادن تا ظاهر شدن حبابهایی بر سطح مایع

هم‌زدن: مخلوط کردن و هم‌زدن سریع مواد (مثل سفیده تخم‌مرغ) تا جایی که ماده ازدیاد حجم یافته، غلیظ شود.

غذاهای جالب زیادی وجود دارد که کودکان بعد از درک مفاهیم بالا، می‌توانند با موفقیت تهیه کنند. فهرست بعضی از غذاهایی که مبتدیان می‌توانند تهیه کنند، در اینجا آمده است:

| | |
|---|---|
| نان تست دار چینی | تخم‌مرغ آب‌پز سفت / نیم‌بند |
| دلمه کرفس | خاگینه |
| نان تست با پودر سیر | شربتهای مختلف |
| سالاد ژلاتین | انواع ساندویچ |
| شیر موز | سالاد میوه (کمپوت میوه‌ها) |
| شربت شیر و تخم‌مرغ و شکر | سوسیس |
| ماکارونی | پیتزا |
| خرد کردن کاهو برای سالاد | آماده کردن سیب‌زمینی برای سرخ کردن |

کتابهای آشپزی متعددی برای مبتدیان تهیه شده است که در کتابفروشیها قابل دسترسی هستند و می‌توانند هدیه‌ای عالی باشند.

کلاسهای آشپزی می‌توانند به آموختن مهارتهای آشپزی به کودکان و نیز والدین کمک کنند. به نظر می‌رسد که مادربزرگها مهارت و استعداد جادویی و حوصله طلایی و بی‌پایانی در تهیهٔ غذاهای خوشمزه و روشهای آشپزی دارند. از کمک و مهارت آنها استفاده کنید.

شما حتی اگر از آشپزی لذت نمی‌برید، به هر حال می‌توانید بعضی غذاهای مغذی و مقوی را تهیه کنید. این مهارتهای اساسی را به کودکان خود نیز بیاموزید. ایجاد فرصت آشپزی در منزل برای کودکان، از تجربه‌های ناخوشایند در مورد پخت‌وپز، جلوگیری می‌کند.

# ضمیمه ج

## کمک به کودک برای شناسایی محله و شهر

چگونه می‌توان در توسعه و پیشرفت حس جهت‌یابی و درک نقشه و نقشه‌خوانی، به کودکان کمک کرد؟ شاید فکر کنید نقشه‌خوانی یک استعداد طبیعی است که بعضی افراد دارای آن و عده‌ای دیگر فاقد آن هستند. این طرز تفکر در حقیقت، بهانه‌ای برای واگذاری مسئولیت به دیگران و به این معناست که «بگذار دیگری راه را پیدا کند، من می‌خواهم از ماشین‌سواری لذت ببرم». آموزش چند نکتهٔ اساسی در نقشه‌خوانی، نه‌تنها برای کودکان سودمند است، بلکه موجب ارتقای اعتماد به نفس آنان نیز می‌شود.

آیا آموزش مهارتهای نقشه‌خوانی در مدارس، الزامی نیست؟ در حال حاضر، این برنامه تا حدودی در مدارس آموزش داده می‌شود، ولی معمولاً به صورت کاملاً کلی و در زمان محدود و تقریباً بدون «آموزش عملی در خیابان». آموزش ترسیم جهات جغرافیایی و رسم نقشه جغرافیا در تکلیف مدرسه، با رها کردن کودکان در خیابان، برای یافتن مسیر در یک شهر بزرگ، کاملاً متفاوت است. هنگامی که فرزندانتان را با خود بیرون برده‌اید، علاوه بر اسم خیابانهای نزدیک منزل، هنگام صحبت با کودکان، جهات مختلف را نیز تذکر دهید. هنگامی که کودک نوپایتان، کنار دریا یا در پارک محله، با شن و ماسه در یک شهرک خیالی، خیابان و جاده درست می‌کند، این علاقهٔ ابتدایی را برای ایجاد درک بیشتری از جزییات، به‌کار بگیرید. برای کمک به تشخیص نقشه خیابانهای اطراف منزل، روی

قطعه پارچهٔ نسبتاً بزرگی، با استفاده از ماژیک، نقشه‌ای از محله‌تان رسم کنید. زمانی که کودکان با اتومبیلها، کامیونها و عروسکهای خود در طول خیابانهای نامگذاری‌شدهٔ این نقشه بازی می‌کنند، در واقع آموزش نقشه‌خوانی را شروع کرده‌اند.

بسیاری از والدین پی می‌برند که کودکان، علاقهٔ زیادی به شناسایی محله‌شان دارند. این سرمایه‌گذاری زودهنگام برای آموزش، هرچه زودتر انجام گیرد، می‌تواند از نگرانی والدین از گم‌شدن کودک، بیشتر پیشگیری کند! همراه با کودکان، در خیابانهای اطراف محل زندگی قدم بزنید یا سوار بر اتومبیل گردش کنید و با نشان دادن و تذکر دادن نشانه‌های محلی مانند کلیساها، مدارس یا سبکها و رنگهای مختلف ساختمانها، تجربه‌ای به ایشان بیاموزید. درباره اسامی خیابانها و چگونگی شماره‌گذاری منازل گفت‌وگو کنید. تعجب‌برانگیز است که بسیاری از بچه‌های ده‌ساله، حتی نمی‌توانند خیابانهای دوروبر منزلشان را نام ببرند.

همزمان با افزایش سن کودک، هر بار اتومبیل سواری می‌تواند فرصتی برای آموزش باشد: «ما در چه جهتی حرکت می‌کنیم؟»، «به شماره خیابانها دقت کن. از مرکز شهر دور یا به آن نزدیک می‌شویم؟» هنگام یک سفر کوتاه تفریحی خانوادگی، مثل رفتن به باغ وحش، با واگذاری مسئولیت راهنمایی، کودکان را به تمرین وادار کنید. نقشه‌ای در اختیار آنان بگذارید و تنها از مسیرهایی که ایشان می‌گویند، برانید. آنان را به استفاده از کلمه‌هایی مانند شمال، جنوب، به جای دست راست یا دست چپ تشویق کنید.

بعضی درسهای پیشین را در منزل تمرین کنید. نقشهٔ ساده‌ای از منزلتان بکشید (در مورد مجتمعهای مسکونی، این نقشه می‌تواند برای آموزش و تمرین خروج از راه‌پله‌های اضطراری، در صورت آتش‌سوزی و غیره، مورد استفاده قرار گیرد). به منظور شناسایی جهات چهارگانه،

دستورهایی مانند «دومین درِ داخل هال، به سمت شرق برو و زیر تخت یک سورپریز پیدا کن»، به کودک بدهید. در صورتی که منزل دارای حیاط و باغچه است، نقشه‌ای از آن بکشید و برای کارهایی مانند گردآوری برگها، چیدن چمنها و کشیدن علفهای هرز، مورد استفاده قرار دهید. جویس فرانک[1]، آموزگار کلاس دوم، استفاده از نقشهٔ یک‌صفحه‌ای ساده از خیابانهای اطراف مدرسه را به دانش‌آموزانش می‌آموخت. اغلب آنان در منطقهٔ نقشهٔ مورد نظر زندگی می‌کردند واز یافتن محل زندگی دوستانشان و نیز آموختن نقشهٔ محله‌شان لذت می‌بردند. شما هم می‌توانید نقشهٔ ساده‌ای از محلهٔ خود بکشید، هدیه‌ای در گوشه‌ای از آن پنهان کنید و فرزندان خود را مانند دزدان دریایی حادثه‌جو، به جست‌وجو و یافتن گنج بفرستید. این بازی، تجربهٔ آموزشی خوب و سرگرم‌کننده‌ای برای جشنهای تولد یا میهمانیهای کودکان است.

هنگام نقل‌مکان به یک شهر جدید، پدر و مادری، نصب نقشه‌ای ازشهر را به دیوار آشپزخانه، برای مدت چندین هفته، کمک باارزشی برای آشنایی با شهر یافتند.

کودکانی که در مناطق روستایی و خارج از شهر زندگی می‌کنند، شاید به اندازهٔ ساکنان شهرها، به آگاهی از نقشهٔ جاده‌ها، نیاز نداشته باشند. اما از آنجاکه احتمال اقامت دائم در «روستا» چندان زیاد نیست، سفرهایی به شهر و تأکید بر مهارتهای جهت‌یابی و نقشه‌خوانی، می‌تواند تجربه‌ای هدفدار باشد و برای سالهای بعد، به آنها اعتماد به نفس بدهد.

درک و خواندن نقشه، هنگام استفاده از سیستم حمل و نقل عمومی نیز می‌تواند سودمند باشد. اگر مسیرها را بدانید، به احتمال زیاد یک راننده تاکسی، با بیهوده به اطراف راندن، از شما سوءاستفاده نمی‌کند و یا کیلومترها دور از مقصد مورد نظر، از اتوبوس پیاده نخواهید شد. هنگامی

---

1. Joyce Frank

که کودکان، به هدف مقصد جدیدی سوار اتوبوس می‌شوند، فهرستی از اسامی خیابانهای اصلی در اختیار ایشان بگذارید تا بتوانند قبل از رسیدن به ایستگاه مورد نظر، خیابانهای مسیر را ببینند، زنگ اتوبوس را به‌موقع به صدا درآورند و از اتوبوس پیاده شوند (دقت کنید کودکان حتماً علامتهای راهنمایی و رانندگی هشداردهنده به راننده، برای کنار کشیدن در خیابان و توقف در ایستگاه را درک کنند). اگر به مترو دسترسی دارید، می‌دانید که استفاده از آن می‌تواند چه مشکل بزرگی باشد؛ حتی برای یک بزرگسال باتجربه. با فرزندان خود همراه شوید تا با مسیری که باید انتخاب کنند، کاملاً آشنا شوند. در چند بار اولی که ایشان بدون حضور شما از مترو استفاده می‌کنند، آنان را به همراه شدن با دوستشان تشویق کنید. زیرا در صورت پیش آمدن تجربهٔ ناخوشایند گم‌شدن، این تجربه می‌تواند بین کودک و دوستش مشترک باشد! هنگامی که نوجوان، به‌تنهایی به اتوبوس یا مترو سوار می‌شود، حتی با وجود امکان گم‌شدن و احساس درماندگی، زمانی که او با موفقیت به مقصد برسد، احساس شادی فراوانی در او ایجاد خواهد شد.

والدین شاغل که به علت مشغلهٔ کاری زیاد، همیشه نمی‌توانند کودکانشان را از یک کلاس به کلاس دیگر و از منزل یک دوست به منزل دوست دیگر ببرند، اغلب به کودکانشان امتیاز و اجازهٔ استفادهٔ بیشتر از سیستم حمل و نقل عمومی را می‌دهند. همزمان با کنار آمدن کودک با این تجربه‌ها، اعتماد به نفس و احساس استقلال در او به وجود می‌آید.

کلید مسئله، قرار گرفتن کودک در معرض تجربه جنبه‌های مختلف امور زندگی است. از محلهایی که در آنجا تردد می‌کنید و نقشه‌هایی که در دسترس دارید، برای ایجاد هشدار و آگاهی از محیط اطراف در کودک، استفادهٔ بهینه کنید. از طول مدتی که فرزندانتان با شما زندگی می‌کنند، برای آموختن امور به آنان استفاده کنید تا از تجربه‌های تلخ و ناخوشایند در آینده پیشگیری شود.

# ضمیمه د

## کمک به کودک برای شناخت و برنامه‌ریزی حرفه و شغل

«در بزرگسالی باید چه‌کاره شوم؟» حرفه و شغل آیندهٔ کودکانتان، بر آنان و نیز بر خود شما، تأثیرگذار خواهد بود. اگر شما به عنوان والدین، به کودکان بگویید چه شغلی را پیشه کنند، ولی ایشان بخواهند خلاف آرزوهای شما تصمیم بگیرند، احساس خواهند کرد شما را تلخکام و دلشکسته کرده‌اند و چنانچه حرفهٔ مورد نظر شما را پیش گیرند، ولی ازآن لذت نبرند، از شما رنجیده‌خاطر می‌شوند. مسئولیت والدین، گفتن این جمله نیست که «باید آموزگار شوی!» یا «باید لوله‌کش شوی!»، بلکه راهنمایی و کمک به فرزندان، برای (۱) شناخت خود (۲) شناخت و مقایسه مشاغل و حِرَف و (۳) تصمیم‌گیری دربارهٔ روش رسیدن به این اهداف است.

### شناخت خود

شناخت و آگاهی از استعدادهای کودکانتان، کلیدی برای مشاغل احتمالی ایشان است. یکی از فرزندانتان ممکن است به ور رفتن به اشیا و باز وبسته کردن آنها و یا ساختن شیء جدیدی با قطعات آنها علاقه داشته باشد. کودک دیگر ممکن است با برنامه‌ریزی بودجه ماهانه خانواده یا محاسبه مساحت چمن باغچه برای خرید مقدار لازم کود شیمیایی، احساس رضایت درونی کند و کودک سوم شاید میل داشته باشد همیشه با دوستانش باشد؛ یعنی او یک فرد کاملاً اجتماعی است. البته در مسیر

زندگی، ممکن است یک فرد علاقه‌مند به محیط و مردم، شغلی به عنوان دانشمند محقق و یا یک شخص علاقه‌مند به آمار و اطلاعات، شغلی به عنوان مدیر هتل بیابد.

والدین از زبان کودکانشان، حرفها و تصورات خیالی زیادی دربارهٔ شغل آینده‌شان می‌شنوند. اگر جانیِ[1] هفت‌ساله، دربارهٔ فوتبالیست شدن صحبت می‌کند، اجازه دهید از این رؤیا و تخیل خود لذت ببرد؛ حتی اگر آن را برای او بسیار غیرمحتمل می‌دانید. البته، اگر در دوازده‌سالگی، هنوز در این‌باره صحبت می‌کند، بدون اینکه هیچ علاقه‌ای به شرکت در تمرین فوتبال و مسابقات نشان دهد، می‌توانید مقداری واقعیت‌نگری به رؤیاهای او وارد کنید. مثلاً از او بپرسید: «چرا فکر می‌کنی فوتبالیست شدن هیجان‌انگیز و جالب توجه است؟ اگر به دلایلی نتوانی فوتبالیست شوی، دوست داری چه‌کاره باشی؟» در عین حال، از آنچه یک انتخاب غیرواقعی به نظر می‌رسد، مسئله‌ای نسازید؛ چون تصمیم‌گیری برای انتخاب حرفه و شغل، در دوازده‌سالگی انجام نمی‌گیرد.

برای کودکان تجربه‌های مختلف و متفاوتی ایجاد کنید. ایشان را به مکانهای مختلف ببرید و به پیوستن به گروههای مورد علاقه‌شان و یادگیری هنرهایی به منظور سرگرمی، تشویق کنید. مراکز فرهنگی تفریحی شهرداری و سازمانهای محلی، برنامه‌های متنوع مورد علاقهٔ کودکان را ارائه می‌دهند. کودکان را به این زمینه‌ها و مراکز راهنمایی کنید. تفکر دربارهٔ تجربه‌های ممکن، بر اساس جنسیت را در آنان از بین ببرید. اگر به عقیدهٔ دوستی، دخترتان بر اساس جنسیت، فقط می‌تواند پرستار شود و نه پزشک، بکوشید دخترتان را با یک پزشک زن یا پرستار آشنا کنید. به کودک تذکر دهید که خواسته و تواناییهای فرد، بیش از جنسیت او اهمیت دارد. به دروسی که کودکان در مدرسه از آنها نمرهٔ عالی می‌گیرند، توجه و آنان را به مطالعهٔ بیشتر موضوع تشویق کنید. به ایشان بیاموزید

1. Johny

«شغل» و حرفهٔ فعلی آنان، به عنوان دانش‌آموز، به‌موقع به مدرسه رفتن و انجام صحیح تکالیف است که اثر زیادی در آیندهٔ شغلی آنان دارد.

وظیفهٔ شما والدین، کمک به فرزندتان برای پرورش نگرش مثبت وی به کارکردن است. مشاوری در یک دبیرستان اظهار می‌داشت که مهمترین شکایت و اعتراض کارفرمایان، این است که «چرا به کودکان آموخته نمی‌شود نگرش مثبت داشته باشند؟» اگر والدین به تأثیر نقش خود در اجتماع معتقد باشند، کودکان نیز به احتمال زیاد، همان نگرش را دریافت و برداشت خواهند کرد.

نگرش شما والدین، در شکل‌گیری باور واعتماد به خود، به کودکان کمک خواهد کرد و نوعی احساس ارزش ایجاد می‌کند و موارد واقعی علاقه‌شان را نشان خواهد داد تا هنگامی که در حدود هفده‌سالگی، بتوانند در موقعیت بهتر، پاسخ صادقانه‌تری به این پرسش بدهند که «از چه چیزی واقعاً لذت می‌برم؟ چه نوع زندگی برای من مناسب است؟»

## شناخت و مقایسه مشاغل

اگر خود را بشناسید، مشاغل را نیز بهتر می‌توانید درک و مقایسه کنید. چارلن[1]، دانش‌آموز سال اول دبیرستان، همیشه دربارهٔ هیجان زندگی در مزرعه و رام کردن و تربیت اسبها، به عنوان یک شغل و حرفه داد سخن می‌داد. والدین او با توجه به علاقهٔ فرزندشان، ترتیبی دادند که او بتواند زندگی و کار در یک مزرعه را تجربه کند. چارلن تمام تابستان را در آن مزرعه به علوفه دادن، قشو کردن، زین کردن و بار زدن اسبها گذراند و در پایان، به این نتیجه رسید که زندگی در مزرعه، چندان نیز شاعرانه و رمانتیک نیست و حالا به‌راحتی آمادهٔ تحقیق و جست‌وجو در مورد حرفهٔ دیگری است. شما برای این‌گونه تجربیات، فرزندان خود را به کجا می‌فرستید؟ آنان را وادارید از افراد مختلف، دربارهٔ شغلشان پرس‌وجو و

1. Charlene

برای درک بیشتر، از اماکن مربوطه بازدید کنند. بسیاری از مدارس راهنمایی و نیز دبیرستانها، برنامه‌های شناخت حرفه و شغل را اجرا می‌کنند که طی آن، به پرسشهای نوجوانان دربارهٔ چشم‌انداز استخدام در آینده پاسخ داده می‌شود و مشاغل متناسب با شدت و ضعف تواناییهای تحصیلی دانش‌آموزان، پیشنهاد می‌شود. این مدارس، آزمونهای سنجش استعداد و شایستگی که علایق و مهارتهای نوجوانان را تجزیه و تحلیل و معرفی می‌کند، برگزار می‌کنند. البته این آزمونها، نوع شغل آیندهٔ کودک را تعیین نمی‌کنند، بلکه نکات و راهنماییهای سودمندی در زمینه‌های احتمالی ارایه می‌دهند. مشاورین تحصیلی مدارس نیز می‌توانند در مورد مصاحبه‌های استخدام شغلی، روشهایی برای پرکردن فرمهای استخدامی و شرح سوابق کاری و کتابها و مجله‌هایی دربارهٔ مشاغل مختلف، پیشنهادهایی ارایه دهند. این برنامه در بعضی مدارس ممکن است اجرا نشود. بنابراین، باید برای دریافت اطلاعات و کمک مربوطه، به خود متکی باشید. مشاور تربیتی مدرسه‌ای اظهار می‌داشت، والدین اولین مربیان مهارتهایی مانند نوشتن چک و غیره هستند. این جزییات مهم را فراموش نکنید.

## تصمیم‌گیری دربارهٔ چگونگی رسیدن به اهداف

وقتی کودک، پاسخ «می‌خواهم چه‌کاره شوم؟» را بداند، پرسش بعدی او این است که «چگونه باید به هدفم برسم؟» به این منظور، ابتدا از افرادی که در این زمینه فعالیت دارند، شرایط و پیش‌نیازها را جویا شوید و سپس ترتیب دیدار کودک را با آنان بدهید. مشاورین تحصیلی مدارس نیز می‌توانند با راهنمایی فرزندتان به مدارس مختلف حرفه‌ای یا سایر مراکز آموزشی، به شما کمک کنند. تعداد کمی از کودکان در سنین نوجوانی، شغل مورد علاقه و متناسب با خود را به خوبی می‌شناسند. در هر صورت، به محض تصمیم‌گیری، باید برای رسیدن به موقعیت شغلی مربوطه تلاش شود. کودکان خود را به مصاحبت با افرادی در زمینهٔ شغلی

مورد علاقه و یافتن شغل پاره‌وقت یا کار داوطلبانه در رشتهٔ مورد علاقه‌شان تشویق کنید. می‌دانید که تغییر شغل در جامعه رواج زیادی دارد و افراد معدودی تا زمان بازنشستگی، در یک حرفه و شغل معین باقی می‌مانند. اگر فرزند شما نیز تغییر عقیده دهد، مسئله را درک و برداشت خود را به کودک ابراز کنید.

هشدار بسیاری از متخصصان حرفه و شغل را به خاطر داشته باشید: «تحصیلات دانشگاهی، تضمینی برای یافتن شغل یا موفقیت مالی به وجود نمی‌آورد.» به کودک خود کمک کنید به انواع فرصتهای شغلی، از مدارس و آموزشگاههای حرفه‌ای تا نیروهای انتظامی و نیز دوره‌های دوسالهٔ کاردانی و آموزشهای ضمن‌خدمت بیندیشد. متأسفانه، بسیاری از دانش‌آموختگان دانشگاه، امروزه بیکاری را تجربه می‌کنند و یا به کاری کاملاً غیرمرتبط با تحصیلاتشان تن درمی‌دهند. کودکانتان را به اندیشیدن دربارهٔ دو حرفه و شغل تشویق کنید؛ حرفه‌ای عملی و قابل پی‌گیری در بازار کار و حرفهٔ دیگر، آنچه خود واقعاً به ادامهٔ آن اشتیاق دارند. به این ترتیب، یک جوان ممکن است در بازار کار، به اندازهٔ دو نفر ارزش داشته باشد.

فرزندتان می‌تواند برای تأمین بخشی از هزینه‌های تحصیل، دربارهٔ دریافت بورس تحصیلی یا وام دانشجویی تحقیق کند. چنین اطلاعاتی را از دفاتر مشاوره در دبیرستان یا دانشگاه می‌توان کسب کرد. علاوه بر دانشگاهها، سازمانها، صنایع، مؤسسه‌های خیریه و نیز سایر مؤسسات محلی، بورسهای تحصیلی به واجدین شرایط اهدا می‌کنند. وامهای دانشجویی دانشگاهها، معمولاً بدون بهره‌اند و بازپرداخت آنها پس از فراغت از تحصیل انجام می‌گیرد.

به عنوان والدین، علاوه بر تمام موارد گفته‌شده، پرسشها، دغدغه‌ها و دل‌نگرانیها و آرزوهای فرزندانتان را بشنوید و تقویت کنید. اعتماد به نفسی که با آموزش و پرورش مهارتها و تواناییهای فردی و بالا بردن روحیهٔ استقلال‌طلبی، به آنها داده‌اید، در این دوران بحرانی رشد و تکامل و نیز در تمام طول زندگی، به کارشان خواهد آمد و کمکشان خواهد کرد.

# فهرست واژه‌ها

## کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

**از این مجموعه کتابهای زیر منتشر شده است:**

- **آمادگی برای زایمان** و مراقبت از نوزاد
- چهل نکته کلیدی برای **شیردادن** به نوزاد
- **آشپزی نوین برای کودکان،** از سه ماهگی تا هیجده ماهگی
- کلیدهای آرام کردن **کودک ناآرام**
- بهترین کلیدهای **تغذیه** برای کودکان و نوجوانان
- **نقش پدر** در مراقبت و تربیت کودک
- **فرزند دوم،** پیامدها و راه حلها
- کلیدهای آموختن به کودکان **دربارهٔ خدا**
- کلیدهای تربیتی برای **والدین تک فرزند**
- کلیدهای پرورش **اعتماد به نفس** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رویارویی با **مشکلات رفتاری کودکان**
- کلیدهای رویارویی با پدیده **خشونت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **نوجوانان**
- کلیدهایی برای **بیماریهای کودکان**
- دستورات ایمنی و مراقبت از **آسیب‌های کودکان**
- کلیدهای رویارویی با بیماریهای **حساسیت** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت فرزند در **خانواده های تک سرپرست**
- کلیدهای پرورش **کودک تیزهوش**
- کلیدهای پیشگیری و مقابله با **اعتیاد** در نوجوان و جوان
- کلیدهای آموزش و مراقبت از **سلامت جنسی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای **گفتن و شنیدن** با کودکان و نوجوانان
- کلیدهای پرورش **مهارتهای اساسی زندگی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای رفتار با **کودک یک‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک دوساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک سه‌ساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک چهارساله**
- کلیدهای رفتار با **کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- کلیدهای عادت دادن فرزند به **کار در خانه**
- کلیدهای پرورش **فرزندان امیدوار و موفق**
- کلیدهای همراهی و مراقبت از **نوجوانان در اینترنت**
- کلیدهای پرورش **خلاقیت هنری** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای مقابله با **اضطراب** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رفتار با **پسرها**
- کلیدهای برخورد با **مشکلات خواب** کودکان
- کلیدهای برخورد با **ناتوانی در یادگیری**
- **چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!**
- کلیدهای شناخت و رفتار با **دخترها**
- **پاسخ به والدین**
- کلیدهای پرورش **هوش عاطفی** در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت کودک مبتلا به **سندرم دان**
- راهنمای بهبود روابط **خواهر و برادرها**
- کلیدهای رفتار با **دوقلوها**
- روشهای انتخاب **مهد و پرستار کودک**
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به **اختلال کمبود توجه**

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

این مجموعه به والدین کمک می‌کند فرزندان خود را مطابق با نیازهای متنوع و فزاینده جامعه امروز پرورش دهند. امروزه روش بزرگ کردن فرزند با گذشته فرق کرده است و از جهات فراوانی نیز مشکل‌تر شده است. **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، والدین امروز را مخاطب قرار می‌دهد و به مشکلات کنونی آنها پاسخ می‌گوید.

کلیدهای عادت دادن فرزند به

# کار در خانه

**کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه**، کتابی است برای والدینی که دوست دارند فرزندشان در انجام کارهای منزل مشارکت کند و مهارتهای اساسی زندگی را تا هیجده سالگی بیاموزد.

نویسندگان این کتاب عبارتند از : خانم **بانی مک کلو** که بانویی باتجربه، سخنران، مدرس، مادر پنج فرزند و نویسندهٔ دو کتاب در زمینهٔ مدیریت و اداره امور خانه است و خانم **سومانسون**، مادر چهار فرزند و آموزگاری باتجربه که دارای مدرک کارشناسی در رشتهٔ روان‌شناسی تربیتی است. هر دو نویسنده، در شهر **لیک‌وود** در ایالت **کلرادو** زندگی می‌کنند.

9789646181625

۶۵۰۰ تومان

کتابهای دانه

**مؤسسه انتشارات صابرین**

عضو انجمن فرهنگی ناشران کتاب کودک و نوجوان

http://www.saberinbooks.ir